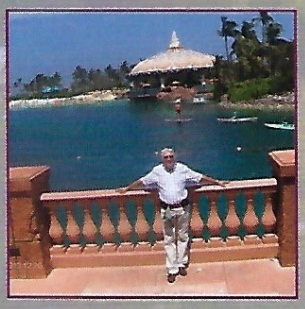
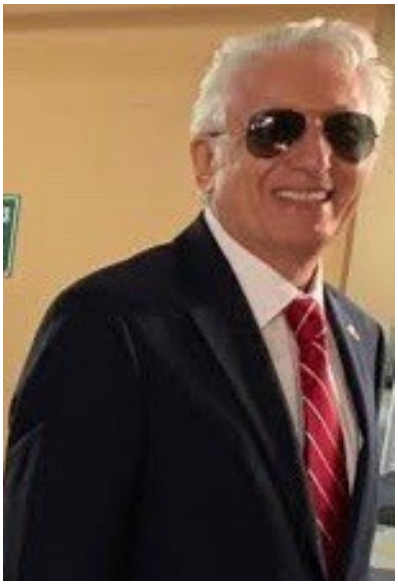
DÜŞÜNCENIN
GÜCÜ
Düşün Gerçekleşir
Dr. Ali Nazmi Çora



Düşünceler, manyetiktir ve frekansları vardır. Siz düşünürken düşünceleriniz Evren'e yayılır ve manyetik güçleriyle aynı frekanstaki bütün benzerlikleri mıknatıs gibi çekerler. Gönderilen her şey kaynağına geri döner. Ve "Siz" o kaynaksınız.Sizler de birer yayın merkezisiniz ve bugüne kadar üretilmiş tüm televizyon vericilerinden daha güçlüsünüz. Evrenin en güçlü verici istasyonu sizsiniz. Sizin ilettiğiniz frekanslar hayatınızı şekillendirirken, hayatınız da dünyayı şekillendirir. Düşüncelerinizin iletiminden elde ettiğiniz görüntüler oturma odanızdaki televizyon ekranına yansımazlar; onlar sizin yaşamınıza dair görüntülerdir! Frekansı oluşturan düşünceleriniz benzer unsurları bu frekansa çekerek bunları hayatınızın görüntüleri olarak size geri gönderir. Hayatınızda değiştirmek istediğiniz herhangi bir şey varsa, düşüncelerinizi değiştirerek kanalı ve frekansı değiştirin.Düşünce yasası gerçekten itaatkardır. İstediklerinizi düşünerek bütün kalbinizle bu dileklerinizin üzerine odaklandığınızda size onları mutlaka verecektir.

ISBN 9781490499321
90000 >
9 781490 499321



Dr. Ali Nazmi Çora

1947 Yılında İstanbul'da doğdu. Sırası ile Moda İlkokulu, Selimiye Askeri Ortaokulu, Kuleli Askeri Lisesi ve Kara Harp Okulunda eğitim gördü. 1967 Yılında Muhabere Teğmen olarak Türk Silahlı Kuvvetlerine katıldı. Çeşitli Birliklerde Görev yaptı.

Daha sonraki yıllarda Kara Harp Akademisini, Milli Güvenlik ve Silahlı Kuvvetler Akademisini bitirdi ve TSK'lerinin muhtelif karargahlarında Kurmay Subay olarak çalıştı.

Pakistan Command and Staff Kolejini tamamladı. Pakistan Beluchistan Üniversitesinde harp sanatı konusunda Master yaptı, ABD Maryland Üniversitesinde bilgisayar eğitimini aldı ve Almanya'da NATO kursları gördü.

TSK'leri Harp Akademilerinde uzun süre öğretim üyeliği yaptı ve yüzlerce kurmay subayın yetişmesine katkıda bulundu.

Türk Silahlı Kuvvetlerinden kendi isteği üzerine ayrıldıktan sonra Marmara Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Enstitüsünde Doktora eğitimini tamamladı ve 2000 senesinde Doktor Ünvanını kazandı.

Bir Şirketler Grubu'nun Yönetim Kurulu Başkanlığını Sürdürürken, Fahri olarak Genelkurmay ATESE Başkanlığı Türk Askeri Tarih Komisyonu (TATK) Kurulu üyeliği, Stratejik Araştırmalar Merkezinde (SAREM) Milli Güvenlik Dış Uzmanlığı çalışmalarına katıldı.

2000 senesinde ABD'lerine yerleşen ve ABD'de Tarih, Uluslararası ilişkiler ve Strateji "History and International Relations and Strategy" konularında iki doktora onayı alan Dr. Ali Nazmi Çora'nın Amerikan Üniversitelerinde faydalanılması amacıyla ingilizce araştırma kitapları da yayımlandı. Kitapları "Kindle" sisteminde de bulunmakta olup internetten indirilebilinmektedir.

Aşağıdaki kitapları yayımlandı;

İngilizce Araştırma Kitapları;

"Atatürk Faunder Father of the Modern Turkey", 2019, Atayurt Yayınevi
"Atatürk The lider of the Century and Atatürk's Thought System" 2019, KDP Amazon.com
"Atatürk and Turkism, Turkish Idealism" 2019, KDP Amazon.com
"Economic Growth And Poverty Reduction", 2018, KDP Amazon.com
"Hydrogen Fuel of the Future", 2017, KDP Amazon.com
"Globalization and Regional Economic Integration", 2017, KDP Amazon.com
"Global Governance and Globalization", 2016, KDP Amazon.com
"The Global Economic Crises" 2016, KDP Amazon.com
"Armenian Genocide a Big Lie", 2015, KDP Amazon.com
"ISIS The Most Dangerous terrorist group" 2015, KDP Amazon.com
"Grand Turkey", 2013, KDP Amazon.com
"Development Among Turkey, NATO. European Union (EU) and European Security", 2013, KDP Amazon.com
"Patton vs Rommel", 2013, KDP Amazon.com

Türkçe Araştırma Kitapları:

"Atatürk Ülkücülüğü ve Türkçülük", (2019), Atayurt, Ankara
"Atatürk, Atatürkçü Düşünce Sistemi", (2019), Atayurt, Ankara
"28 Şubat Davası" 2018, KDP Amazon com
"Atatürk, Türk Tarih tezi ve Kayıp Kıta MU" 2018, KDP Amazon com
"Dağlık Karabağ Sorunu" 2018, KDP Amazon com
"Türkiye'nin Stratejik Önemi" 2019, KDP Amazon com
"Terör, Trörizm ve Ayrılıkçı Kürt Sorunu" 2018, KDP Amazon com
"Ermeni Mezalimi ve Ömer Necati Gören tarafından anlatılanlar", 2015, KDP Amazon com
"Kürtler Türk'müdür?, 2015, KDP Amazon com
"Ayrılıkçı Kürt Sorunu", 2015, KDP Amazon com
TAVİSTOCK, Dünyayı Yöneten Örgüt", KDP 2015, Amazon com
"ÖRTÜLÜ SAVAŞ", 2015, Amazon com

“Sessiz Savaş ABD ve AVRUPA Sivil Toplum Örgütlerini (NGO) Kullanarak Bağımsız Ülkeleri Nasıl Yönetiyor”, 2015, KDP Amazon com
“Evrende Yaşam” 2015, KDP Amazon com
“Uzay ve zaman” 2015, KDP Amazon com
“UFO ve Zaman Yolculuğu Teknolojisi-Time Travel Technology”, 2015, KDP Amazon com
“Geleceğin Dünyası”, 2014, KDP Amazon com
“Türk Birleşik Devletleri, Türk Birliği”, 2014, KDP Amazon com
“Türkçülüğün Esasları”, 2014, KDP Amazon com
“Tarih Türklerle Başlar”, 2014, KDP Amazon com
“Atatürkçü Düşünce Sistemi, Uygarlık İdeolojisi”,2014,KDP Amazon com
“Atatürk ve Din, ”, 2014, KDP Amazon com
“AGARTA”, 2014, KDP Amazon com
“İnsandan Evrene”, 2014, KDP Amazon.com
“Çekiç Güç, Tarihimizdeki Kara Leke”, 2014, KDP Amazon com
“Atatürkçü Düşünce Sistemi, Uygarlık İdeolojisi”2014, KDP Amazon com
“Atatürk’ün Fikirleri ve Düşünceleri”, 2013, KDP Amazon com
“Çekiç Güç, Operation Provide Comfort,Huzur harekatı, Düzeltilmiş ikinci baskı”, 2013, KDP Amazon com
“Ne Çektinbe Abi Şu E maillerinden-5”, 2013, KDP Amazon com
“Ne Çektinbe Abi Şu E maillerinden-4”, 2013, KDP Amazon com
“Ne Çektinbe Abi Şu E maillerinden-3”, 2013, KDP Amazon com
“Ne Çektinbe Abi Şu E maillerinden-2”, 2013, KDP Amazon com
“Ne Çektinbe Abi Şu E maillerinden-1”, 2013, KDP Amazon com
“Azınlık Faaliyetleri”, 2013, KDP Amazon com
“Türkiye’nin Stratejik Önemi”, 2013, KDP Amazon com
“ABD’nin Milli Menfaatleri, Stratejisi ve Kuvvet yapısı”, 2013, KDP Amazon com
“Nağme-I İştiyak”, 2013, KDP Amazon com
“Türkiye, NATO, Avrupa Birliği (AB), Avrupa Güvenlik ve Savunma Politikasındaki (AGSP) Gelişmeler” (Tez), 2013, KDP Amazon com
“İstiklal harbi Sırasında Atatürk’ün Nutkuna ve Diğer Resmi Belgelere Göre Azınlıkların Faaliyetleri, Bunlara Karşı alınan Tedbirler”, 2013, KDP Amazon com
“Yalan Ermeni Soykırımı İddiası”, 2013, KDP Amazon com
“Yalan Ermeni Soykırımı İddiasının Bugünkü Durumu”, 2013, KDP Amazon com
“Sözde Ermeni Soykırımı İddiası”, 2013, KDP Amazon com
“Sözde Ermeni Soykırımı İddiasının Bugünkü Durumu”, 2013, KDP Amazon com
“İçimizdeki şeytanlar”, 2008, Toplumsal Dönüşüm
“Uluslararası terorizm ve failleri”, 2008, Toplumsal Dönüşüm
“Çekiç Güç’ün Kürdistan Tuzağı”, 2008, Toplumsal Dönüşüm
“Çekiç Güç’ün Gizli Günlüğü”, 2008, Toplumsal Dönüşüm

“Tarihimizde Kara Leke Çekiç Güç”, 2008, Toplumsal Dönüşüm
“Türk Komutanın İzlenimleri ile Çekiç Güç”, 2008, Toplumsal Dönüşüm
“İrtica ve Terör”, 2008, Toplumsal Dönüşümı
“Kürt Sorununun Geleceği”, 2004, Q Matris
“Birleşik Türk Devletleri”, 2004, Q Matris
“Türkiyenin geleceği”, 2004, Q Matris
“Cybervision-Büyük Türkiye”, 2000, İrfan

Kadim Seri Kitapları

İngilizce;

Esoterica”, 2014, KDP Amazon.com
“Re-Youth”, 2014, KDP Amazon.com
“Rejuvenate” 2013, KDP Amazon.com

Türkçe;

“İnsanları Anlamak”, Kadim Seri No:3, 2017, KDP Amazon.com
“Yaşamından Zevk al”, Kadim Seri No:2, 2017, KDP Amazon.com
“Düşüncenin Gücü”, Kadim Seri No:1, 2017, KDP Amazon.com
“Bedenini sev”, 2015, KDP Amazon.com
“Mutlu Bir hayat İçin”, 2013, KDP Amazon com
“Düşüncenin Gücü”, 2013, KDP Amazon com
“Hayat basittir”, 2013, KDP Amazon com
“Yeniden Gençlik”, 2013, Amazon com

Şiir Kitabı;

“Ben Seni Sevdim”, 2018, KDP Amazon.com
“Aşkıma Şiirler”,2015, KDP Amazon.com

Harp Akademileri Kurmay Subayların Eğitiminde Kullanılan Kitaplar;

“Grup Çalışma tekniği” 1986, Harp Akademileri yayınları
“Yönetim” 1986, Harp Akademileri yayınları
“Askeri Mesele Çözme Teknikleri, Durum Muhakemesi, karargah Etüdü ” 1986, Harp Akademileri yayınları
“Karargah Etüdü” 1986, Harp Akademileri yayınları
“İkinci Dünya Harbinin Unutulmayan İsimleri Patton ve Rommel” 1984, Harp Akademileri yayınları

Bu kitabı beni sevgiyle besleyen, koruyan ve beni her zaman destekleyen biricik eşim Nedret Çora'ya ithaf ediyorum

DÜŞÜNCENİN GÜCÜ

Dr. Ali Nazmi Çora

BU KİTABI BENİ SEVGİYLE BESLEYEN VE KORUYAN BİRİCİK EŞİM NEDRET ÇORA,KIZIM VE OĞLUM FİLİZ VE HAKAN İLE GÖZBEBEĞİM TORUNUM METE'YE İTHAF EDİYORUM

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ

BİRİNCİ BÖLÜM; DÜŞÜNCENİN GÜCÜ

İKİNCİ BÖLÜM; DÜŞÜN GERÇEKLEŞİR

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM- HİÇ KİMSE GERİ DÖNEMEZ VE PARLAK GEÇMİŞİNİ GERİ GETİREMEZ

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM; GÜZEL AKILA NASIL SAHİP OLUNUR

BEŞİNCİ BÖLÜM; BİLİNÇLİ SEVMEK

ALTINCI BÖLÜM; MUTLU OLMAK SİZİN ELİNİZDE

YEDİNCİ BÖLÜM; BEDENLE BARIŞ

ÖNSÖZ

Düşünceler, manyetiktir ve frekansları vardır. Siz düşünürken düşünceleriniz Evren'e yayılır ve manyetik güçleriyle aynı frekanstaki bütün benzerlikleri mıknatıs gibi çekerler. Gönderilen her şey kaynağına geri döner. Ve "Siz" o kaynaksınız.

Sizler de birer yayın merkezisiniz ve bugüne kadar üretilmiş tüm televizyon vericilerinden daha güçlüsünüz. Evrenin en güçlü verici istasyonu sizsiniz. Sizin ilettiğiniz frekanslar hayatınızı şekillendirirken, hayatınız da dünyayı şekillendirir.

Düşüncelerinizin iletiminden elde ettiğiniz görüntüler oturma odanızdaki televizyon ekranına yansımazlar; onlar sizin yaşamınıza dair görüntülerdir! Frekansı oluşturan düşünceleriniz benzer unsurları bu frekansa çekerek bunları hayatınızın görüntüleri olarak size geri gönderir. Hayatınızda değiştirmek istediğiniz herhangi bir şey varsa, düşüncelerinizi değiştirerek kanalı ve frekansı değiştirin.

Düşünce yasası gerçekten itaatkardır. *İstediklerinizi düşünerek bütün kalbinizle bu dileklerinizin üzerine odaklandığınızda size onları mutlaka verecektir*.

Her şey enerjidir. Bunu size şöyle anlatayım: Evren, galaksimiz ve gezegenimiz, sonra insanlar, sonra bu bedenlerin iç yapılarındaki organ sistemleri, hücreler, moleküller ve atomlar var. Sonra da enerji var. Demek ki, ona dair düşünmenin bir çok seviyesi olmakla birlikte, Evren'deki her şey aslında enerji.

Gelin size, Evren'in en kuvvetli yayın merkezi sayılmanızın nedenlerini açıklayayım. Basitçe söylemek gerekirse, her enerji belli bir frekansla titreşir. Siz de bir enerji olduğunuza göre, siz de belli bir frekansta titreşim yayıyorsunuz; bu frekansı belirleyen ise, herhangi bir zaman diliminde düşündükleriniz ve hissettiklerinizdir. Ulaşmak istedikleriniz de birer enerji olduğuna göre onların da yaydıkları titreşimler var. Gördüğünüz gibi, enerji her şeyin hammaddesini oluşturuyor.

Size "vay be" dedirtecek unsur şimdi geliyor: Ulaşmak istediğiniz şeyi düşünüp o frekansı gönderdiğinizde, istediğiniz o şeye ait enerjinin o frekansta titreşmesini sağlayarak, onu "Size" getiriyorsunuz! İstediğiniz bir şeye odaklandığınızda, o şeyin atomlarındaki titreşimleri değiştirerek, "Size" doğru titreşmelerini sağlıyorsunuz. Evren'in en etkili yayın merkezi sayılmanızın nedeni, size enerjinizi düşünceleriniz aracılığıyla odaklama ve odaklandığınız şeye ait, titreşimlerini değiştirme gücü verilmiş olmasıdır; çünkü bu titreşimler o enerjiyi manyetik olarak size çekecektir.

Ulaşmak istediğiniz güzellikleri düşünüp hissettiğinizde, o an kendinizi derhal o frekansa geçirmiş olursunuz; bu da o güzel şeylere ait enerjinin tümünün size doğru titreşmesini sağlar ve istekleriniz hayata geçer. Düşünce yasası, benzer benzeri çeker der. Hepimiz birer mıknatısız ve elektrik yükleyerek oluşturduğumuz mıknatıs etkisiyle, istediğimiz her şeyi kendimize çeker, kendimizi onlara doğru çekeriz. İnsanlar kendi manyetik enerjilerini kendileri yönetirler, çünkü, frekansı yaratan unsurlar duygu ve düşüncelerdir ve kendileri dışında hiç kimse onların yerine düşünüp hissedemez.

Hepimiz birbirimize bağlıyız. Sâdece bunu görmüyoruz. "İçeride" ya da "dışarıda" diye bir şey yok. Evren'deki her şey birbirine bağlı. Tamamı aynı enerji alanı.

Evren, Evrensel arzdır ve her şeyi sağlayandır. Her şey Evren'den gelir ve düşünce yasası sayesinde, insanlar, koşullar ve olaylar aracılığıyla size ulaştırılır. Düşünce yasasını, arz yasası olarak düşünün. Bu yasa, sınırsız arzdan istediklerinizi çekip almanızı sağlamaktadır. İsteğinizle aynı doğrultuda kusursuz bir frekans yaydığınızda, insanlar, koşullar ve olaylar kusursuz bir biçimde size doğru çekilerek, teslim edileceklerdir!

Zihin ile beden ve dış dünya ile insanlar arasında sibernetik bir etkileşim mevcuttur.

İnançlarımız, düşüncelerimiz ve duygularımız dış dünyada nelerin olup-biteceğini birebir belirleyen enerjilerdir. Dolayısıyla, zihinde ne varsa, dışarıda da o olacaktır. Tersine bir deyişle, dışarıda olup-biten her şey, zihinde olup-bitenlerin açılımından ibarettir. Siz, eninde-sonunda size bir haksızlık yapılacağına inanıyorsanız, hiç merak etmeyin bu gerçekleşecektir.

Başarmak için koşuşturup-duruyor, ama sonuca ulaşamıyorsanız, bilin ki aslında başarıdan korkuyorsunuzdur.

İnsan bedeni, düşünceyi somut bir biçime dönüştüren çok boyutlu bir yapıdır.

Beden ile zihin bir bütünün sibernetik parçalarıdır. Birbirlerini etkilerler.

Burada, bedenin en gizemli sistemleri olan nöro-transmitterlerden söz etmek gerekiyor.

Sinir sistemindeki impulsları hücrelere ileten bu kimyasallar sayesinde, beynin nöronları bedenin geri kalan bölgeleriyle konuşur ve haberleşirler. Transmitterler bir tür mesaj taşıyıcılardır. Bunlar, bütün hücrelerin yaşamlarına etki ederler.

***Düşünmek,* beynin kimyasını devreye sokmak ve hücrelerin, bedenin her yanına tepkiler göndermelerini teşvik etmek anlamına gelir.**

Duygular ve heyecanlar düşünme sistemine nasıl girer? Duygularımız ve heyecanlarımız olmasaydı, karar vermek ya da seçim yapmak çok zor olurdu. Mantık ve düşünmenin kendisi, dünyaya, değerlerimizi duygularımız aracılığıyla uygulamaya koyabileceğimizi göstermenin yollarıdır sâdece.

Aklınızı kullanmayı denedikçe bundan hoşlanırsınız, aynı zamanda da düşünme becerilerinizi geliştirerek güzel bir akıl edinme

konusunda ilerlersiniz. Anlaşmaktan ya da uzlaşmazlıktan hoşlanabilirsiniz.

Farklı olmaktan ve farklı değerlere sâhip olmaktan zevk alabilirsiniz. Soru sormaktan ve konuşmacıya müdahale ettiğiniz ya da etmediğiniz zamanlarda bir şeyler öğrenmekten hoşlanabilirsiniz.

Tartışmayı *"mücadele"* olarak gören ve karşı tarafın haksız olduğunu kanıtlamaya çalışan bâzı düşünme ve konuşma alışkanlıklarımız vardır ve bunlar hiç de hoş değildir. Savaş hiçbir zaman güzel olamaz. Üstün çıkmaya çalışan bir ego hiç hoş değildir.

Hatırlanması gereken en önemli şey, öne sürülen her şeyin düşünme "*becerisi"*nin bir parçası olduğudur. Güzel bir akla sâhip olmak için yüksek bir IQ'ya ihtiyacınız yoktur. İyi eğitimli olmanıza ya da bilgi dolu olmanıza da gerek yoktur. İsteyen ve çaba harcayan herkes güzel bir akıl geliştirebilir.

Hepimizin bilinçli sevmeye, güvensizlikten, uyumsuzluktan ve söylenmemiş sözlerden uzakta bir sevgi ilişkisine karşı güçlü içgüdüleri var.

Bilinçsiz sevmek, ilişkiyi, her iki tarafın da yıkıcı alışkanlıklarını ortaya çıkaran, hâttâ bunu zorunlu kılan bir karmaşaya dönüştürür. Bilinçsiz sevmek, enerjiyi ve yaratıcılığı tüketir.

İlişkideki bir taraf harekete geçtiği anda güçlü bir değişim gerçekleşir. Eşiniz hazır olana kadar değişmek için bekleme tuzağına düşmeyin. Değişmek için başkalarını beklemek, bilinçsiz sevginin işaretidir. Harekete geçin ve bireysel gelişiminiz için sorumluluk alın. Ancak, eşiniz de aynı şeye hevesliyse, değişim çok daha hızlı gerçekleşecektir.

Sevgi, güçlü bir teşviktir. Sevgide kötü olan hiçbir şey yoktur. Sevgi, ışığını bizim en gölgeli alanlarımıza odaklayan bir güçtür. En çok saklamaya çalıştığımız alanlarımızı su yüzüne çıkarır. Bu alanlar ortaya çıktığında, genelde sevgiyi ve bizi sevenleri suçlayarak uzaklaşırız.

Nefes almak ve hissetmek birbiriyle yakından ilişkilidir. Bir çocukken, korktuğunuzda veya canınız yandığında nefesini tutar mıydınız? Biz bunu hâlâ yapıyoruz. Nefesi tutmak, hoş olmayan, mutsuz eden bir duyguyu durdurmanın en kolay yöntemidir. Ancak sorun, o duyguyla birlikte, yaşam enerjinizi de durdurmasıdır. Çoğu insan iki musluk olduğunu, birinin üzerinde İYİ DUYGULAR, diğerinin üstünde KÖTÜ DUYGULAR yazdığını düşünür. Sizin bir musluğu açıp, kötüyü kapatabileceğinize inanırlar. Ancak gerçekte tek bir musluk vardır ve üzerinde DUYGULAR yazar. Onu açarsınız, her ne akarsa alırsınız ve bir süre sonra o hep pozitife dönüşür. Bu, bir süre susuz kaldıktan sonra dağ yolundaki bir çeşmeyi kullanışımıza benzer. Musluğu çevirirsiniz ve su tazyik yapar

fışkırır, püskürtür. Sonra birkaç dakika akar ve temiz dağ suyu tüm güzelliğiyle akmaya başlar. Duygularımız da hemen hemen böyledir. Eğer musluk uzun bir süre kapalı kalmışsa, ilk olarak tazyik yapabilir.

Bedenimiz; şahane bir sistem, bir dizayn harikası! En ince detaylarına kadar mükemmel çalışmak üzere tasarlanmış, binlerce yıldır sırlarına hala tam olarak erişilmemiş bir organizma.

Kişiliğinizin temelini oluşturan "çekirdek inanç" çok önemli bir konudur. Bütün dünyada, artık insanla ilgili her konuda bütüncül bir yaklaşım söz
konusu. İnsan; zihin, beden ve ruh üçlemesinden oluşuyor. Bu üç kısımdan en
etkili olanı "ruh"tur. Yâni insanın "kendisi" ya da Ben. Seçimleri yapan bu
"Ben"dir ve olaya bu açıdan bakmadıkça, sorunlara çözüm bulmak da imkansızlaşır.
"Çekirdek inanç" neyse, hayatın kendisi de o olur. Bu yasa, holografik mantığa da uyar. En küçük birimdeki yazılım, bütünün bilgisine sahiptir ve
uygun koşullar sağlandığında, tek başına "bütünü" yeniden oluşturabilir.
Nasıl ki bedenin en küçük bir parçası (kan, idrar, hücre gibi) bütün beden
hakkındaki bilgileri iletirse, çekirdek düşünceler de kaderimiz hakkında
bilgi verirler bize. Çekirdek inancın döngüsü neyse, hayatın döngüsü de o
olur.
Mutsuzluk nadir?Neden mutsuz olur insan?Mutsuzluğun nedenleri nedir?
Konuyu araştıranlar iki tip insanın mutsuzluğa mahkum olacagını belirti. Birincisi, mutluluğunu gelecekte yasayacaklarına endeksleyen insanlardır. Bu insanlar mutlu olabilmek için sürekli olarak bir takım sartların yerine gelmesini beklerler. Farkında olmadan yasamı ertelerler. Mutluluklarını sartlara bağlamışlardır. Adeta gelecekleri, bugünlerine ipotek koymuştur.

Mutluluğumuzu engelleyecek olan şey, ancak beklentilerimizin doyumuna ulaştıktan sonra mutlu olabileceğimize inanmaktır.

Ikincisi, geçmişte yaşayanlardır. Geçmiste yaşadıkları bir dönem veya olayın sorgulamalarıyla günlerini geçirirler. Kafalarından geçen düşünceler, geçmişe yönelik "eğer"ler ve "keşke"lerle baslıyordur. Eskinin muhasebesinin içinde boğulurlar. Kendilerine acıma eğilimleri vardır. Kaderleriyle uğrasırlar. Şansızlıklarını anlatır veya uğradıkları bir haksızlığın hayatlarına nasıl bedeller getirdiğini yakınarak yaşarlar. Bu tip insanlar geçmişte yaşadıkları için bugünü ıskalarlar. Mutluluk ise yaşanılan andadır. Geçmişten çıkıp bugüne gelemeyenler için mutluluk yaşanabilir bir duygu olamaz.

Geçmis yüklerle doludur. Herbirimizin yükü bir digerinden farklıdır.

Kimimiz eşine, kimimiz bir arkadaşına, kimimiz bir akrabasına kırgın.
1. Mutlu olabilmeniz, bugününüzü yaşayabilmenize bağlıdır.
2. Bugününüzü yaşayabilmek ise üzerinizdeki yüklerden kurtulmanıza bağlıdır,
3. Üzerinizdeki yüklerden kurtulmanız ise , onları affetmenize bağlıdır.

Bu hafta sonu herkesi affedin, kendiniz dahil!
Affettikçe hafifleyeceksiniz. Hırslardan ve kavgalardan arınmaya başlayacaksınız. Enerjinizi kendiniz için verimli alanlara kullanabilecek ve başarılarınızın arttığını göreceksiniz.

Affetmek ruhu temizler. Herkesin ihtiyacı var buna... Bir kez düsünün...

BİRİNCİ BÖLÜM

DÜŞÜNCENİN GÜCÜ

Rhonda BYRNE, The Secret isimli eserinde diyorki; Evrenin kusursuz düzeni, yaşamınızın her anı, yaşadığınız her deneyim bu yasaya göre belirleniyor. Kim olursanız olun, nerede yaşarsanız yaşayın; tüm yaşantınız bu yasa tarafından şekillendirilirken, bu her şeye muktedir olan yasa, düşünceleriniz aracılığıyla işliyor. Yasayı harekete geçiren ise siz kendinizsiniz ve bunu düşüncelerinizi kullanarak yapıyorsunuz.

Zihninizde canlandırabildiğinizi, ellerinizde de tutabilirsiniz.* H*er düşünce nesnel bir gerçeklik; bir kuvvettir.

Siz evrendeki en güçlü mıknatıssınız! İçinizde barındırdığınız manyetik güç, yeryüzündeki her şeyden daha güçlü. Bu akıl sır ermez gücü yayan ise, yine sizin düşünceleriniz.

Yaşamınız boyunca hiç mutsuz olduğunuz bir konu üzerinde düşünürken, siz düşündükçe işlerin daha da kötüye gittiğini fark ettiğiniz oldu mu? Bunun sebebi, sabit bir düşünceyi koruduğunuzda, düşünce yasasının derhal işlemeye başlaması ve size benzer düşünceleri getirmesidir. Böylece birkaç dakika içinde, o kadar çok benzer mutsuz düşünceye kapılırsınız ki, durum size daha da kötü gelmeye başlar ve ne kadar çok düşünseniz, o kadar çok mutsuz olursunuz.

***Şu an yaşadığınız hayat, geçmiş düşüncelerinizin yansımasıdır.* Buna, yaşadığınız tüm mükemmellikler ve o kadar da mükemmel bulmadığınız her şey dâhil. Üzerinde en çok düşündüğünüz şeyleri kendinize çektiğinize göre, hayatınızın her alanında baskın olarak neler düşündüğünüzü görmek kolay, çünkü yaşadıklarınız bunlardan ibaretti. Şimdiye kadar! Şimdi ise, "Sır"rı öğreniyorsunuz ve bu bilgiyle her şeyi değiştirebilirsiniz.Dileğinizi kafanızın içinde şekillendirip, baskın düşünceniz haline getirdiğiniz taktirde onu mutlaka hayata geçirirsiniz.**

Birçok insan düşüncelerin frekansları olduğunu anlayamıyor; oysa düşünceler ölçülebilirler. İşte bu yüzden, bir şeyi defalarca ve defalarca ve defalarca düşünürseniz, örneğin; bir ev sahibi olmayı, ihtiyaç duyduğunuz parayı kazanmayı, kendi şirketinizi kurmayı, mutlu olacağınız bir eş bulmayı... Ve dileğinizi zihninizde canlandırırsanız, gerekli frenkansı tutarlı bir biçimde yaymaya başlarsınız.

Düşünceler, manyetiktir ve frekansları vardır. Siz düşünürken düşünceleriniz Evren'e yayılır ve manyetik güçleriyle aynı frekanstaki bütün benzerlikleri mıknatıs gibi çekerler. Gönderilen her şey kaynağına geri döner. Ve "Siz" o kaynaksınız.

Sizler de birer yayın merkezisiniz ve bugüne kadar üretilmiş tüm televizyon vericilerinden daha güçlüsünüz. Evrenin en güçlü verici istasyonu sizsiniz. Sizin ilettiğiniz frekanslar hayatınızı şekillendirirken, hayatınız da dünyayı şekillendirir.

Düşüncelerinizin iletiminden elde ettiğiniz görüntüler oturma odanızdaki televizyon ekranına yansımazlar; onlar sizin yaşamınıza dair görüntülerdir! Frekansı oluşturan düşünceleriniz benzer unsurları bu frekansa çekerek bunları hayatınızın görüntüleri olarak size geri gönderir. Hayatınızda değiştirmek istediğiniz herhangi bir şey varsa, düşüncelerinizi değiştirerek kanalı ve frekansı değiştirin.

Kötüyü Değil İyiyi Çekmek

İnsanların istediklerini elde edememelerinin tek sebebi, olmasını istedikleri şeyler yerine, olmasını istemedikleri şeyler üzerine düşünüyor olmalarıdır. Düşüncelerinizi dinleyin; söylediğiniz sözlere kulak verin. Bu yasa kesindir ve hiçbir yanılma payı yoktur.

Düşünce yasası gerçekten itaatkardır. *İstediklerinizi düşünerek bütün kalbinizle bu dileklerinizin üzerine odaklandığınızda size onları mutlaka verecektir*. Olmasını istemediğiniz şeylere odaklandığınızda örneğin "geç kalmak istemiyorum, geç kalmak istemiyorum" dediğinizde ise, düşünce

yasası sizin bunu istemediğinizi duymayacaktır. Bu yasa, siz ne düşünüyorsanız onu ortaya koyar ve bu, tekrar tekrar sahnelenmeye başlar. Düşünce yasası neyi arzu edip neyi etmediğinizden etkilenmez. Bir şeye odaklandığınızda, bunun ne olduğuna bakılmaz ve siz onu yaşamınızda gerçek anlamda varolmaya çağırırsınız.

Geçmişi, içinde bulunduğunuz anı ya da geleceği düşündüğünüzde düşünce yasası mutlaka çalışmaktadır. Bu, sürekli devam eden bir süreçtir. "Duraklatma" ya da "Durdurma" düğmesine basamazsınız. Düşünceleriniz varoldukça bu yasa da sonsuz işleyişini, sürdürecektir. Fark edelim ya da etmeyelim, zamanımızın çoğunu düşünerek geçiriyoruz. Biriyle konuşuyor veya birini dinliyorsanız; o an düşünüyorsunuz demektir.

Geleceğe dair plân yaptığınızda; düşünüyorsunuz. Araba kullanırken, ya da sabahları hazırlanırken de düşünüyorsunuz. Birçoğumuzun düşünmeye ara verdiği tek zaman dilimi uykuda olduğu zaman dilimi olmakla birlikte, düşünce kuvvetleri uykuya dalmadan önce düşündüklerimiz üzerinde çalışmaya devam ederler. *Uyumadan önce iyi şeyler düşünmeye çalışın.*

Doğanın tüm yasaları gibi, bu yasada da tam bir mükemmellik vardır. Yaşamınızı siz kendiniz yaratırsınız. Ne ekerseniz onu biçersiniz! Düşünceleriniz tohumlar gibidir ve kaldıracağınız hasat, ektiğiniz tohumlara bağlıdır.

Beyninizin Gücü

Zihniniz düşünceler üretirken, yayınlanan görüntüler yaşam deneyimleriniz olarak size dönmektedir. Düşüncelerinizle sâdece kendi hayatınızı yaratmakla kalmayarak, onlar aracılığıyla dünyanın yaratımına da güçlü bir biçimde katkıda bulunuyorsunuz. Daha önce hiç kendinizi önemsiz, dünyanın gidişatı üzerinde etkisiz hissettiğiniz oldu mu? Olduysa, bir kez daha düşünün. Çevrenizde yaşananları asıl şekillendiren sizin kendi zihninizdir.

Bir yasayı anlayamamanız, onu reddetmenizi gerektirmez. Elektriği anlayamıyor olabilirsiniz ama yine de ondan faydalanırsınız. Elektriğin nasıl işlediğini bilmiyorum ama onu kullanarak aydınlanabiliyorum, tost yapabiliyorum,buzdolabını çalıştırabiliyorum.

Zihninize hâkim olmanızın yollarından biri de onu huzura kavuşturmaktır. Meditasyon veya daha basiti düşüncelerinizi bir noktaya yoğunlaştırıp rahatlamak zihninize huzur verir, düşüncelerinizi kontrol etmenize ve bedeninizi canlandırmanıza yardımcı olur. Burada iyi haber, saatlerce meditasyon yapmanız gerekmediğidir. Başlangıçta buna günde üç ila on dakikanızı ayırmanız, düşünceleriniz üzerinde kontrol kazanmanız konusunda şaşırtıcı derecede etkili olacaktır.

Düşünceleriniz üzerinde farkındalık kazanmak için *"ben düşüncelerimin efendisiyim"* cümlesi ile niyet çalışması da yapabilirsiniz. Bunu sık sık tekrarlayın, bunun üstüne meditasyon yapın, siz bu niyeti tuttukça, düşünce yasası sayesinde bu gerçekleşecektir.

Şimdi Dikkat;

*** Hayatın Büyük Sırrı düşünce yasasında gizlidir.**

*** Düşünce yasası *"benzer benzeri çeker"* der. Böylece bir şey düşündüğünüzde ona benzeyen diğer düşünceleri de kendinize çekersiniz.**

*** Düşünceler manyetiktir ve birer frekansları vardır. Aklınızdan geçirdiğiniz düşünceler, Evren'e yollanarak, aynı frekansta bulunanları manyetik güçlerin etkisiyle size doğru çekerler. Göndermiş olduğunuz her şey kaynağına-Size geri döner.**

*** Siz düşünceleriniz aracılığıyla frekans yayan birer yayın kulesi gibi insanlarsınız. Hayatınızda herhangi bir şey değiştirmek istiyorsanız, düşüncelerinizi değiştirerek frekansı değiştirin.**

*** Şu an düşünmekte olduklarınız, gelecekteki yaşantınızı oluşturmakta. Üzerinde en çok**

düşündüğünüz ya da üzerine en çok odaklandığınız şey hayatınız olarak karşınıza çıkacaktır.

*** Düşünceleriniz somutlaşır.**

Düşünce yasası gibi, yasaları olan bir evrende yaşıyoruz. Bir binadan düştüğünüzde, iyi ya da kötü bir insan olduğunuzun bir önemi yoktur, kesinlikle zemine çakılırsınız.

Düşünce yasası doğaya ait bir yasadır ve tarafsız, genel, kesin ve doğrudur.

Şikayet ettikleriniz dâhil olmak üzere şu an sizi çevreleyen her şeyi yaşamınıza çeken yine siz kendinizsiniz. Şimdi, henüz işin başında bunu duymaktan nefret ettiğinizi biliyorum. Hemen *"Trafik kazasını ben yaptırmadım. Bana bir sürü sıkıntı yaşatan bu hayatı ben istemedim. Borçları da ben istemedim herhalde"* gibi tepkiler vereceksiniz. Bense, size *"evet siz düşündünüz ve siz yaptınız"* diyeceğim. Bu, anlaşılması en zor kavramlardan biri olmakla birlikte, bir kez kabullendikten sonra, hayatınız değişmeye başlayacaktır.

Şu an vermeniz gereken bir karar var: Kötü şeylerin her zaman başınıza gelebileceğine, bunun şans işi olduğuna ya da yanlış zamanda yanlış yerde olabileceğinize ve koşullar üzerinde kontrolünüz olmadığına mı inanmak istiyorsunuz?

Yoksa yaşam deneyiminizin kendi avuçlarınızın arasında olduğunu bildiğinize ve iyi şeylerin yalnızca sizin onları düşünmenizle hayatınızda yer alacağına mı inanmak istiyorsunuz? Seçme şansınız var ve hangisini düşünmeyi seçerseniz, onu yaşayacaksınız.

Sizin ısrarla düşünerek çağırmadığınız hiçbir şey yaşamınıza giremez.

Sâhip olduğumuz her düşünceyi denetlememiz imkansızdır. Araştırmacılar, günde yaklaşık altmış bin civarında düşünce ürettiğimizi söylüyorlar. Bu altmış bin düşüncenin tamamını kontrol etmeye çalışsak, nasıl bitap düşeceğimizi hayal edebiliyor musunuz? Çok şükür bunu halletmemizi kolaylaştıran bir faktör

var: duygularımız. *Duygularımız bize neler düşündüğümüzü anlatır.*

Duygularınız ne düşündüğünüzü size anında hissettirir. Duygularımızın bir anda çöktüğü bir durumu düşünün; meselâ kötü bir haber aldığınız an. Midenizde ya da üçüncü çakranızdaki (solar Plexus) o his, anlıktır. Bu da demektir ki, duygularınız ne düşündüğünüzü anlamanız için verilen anlık sinyallerdir.

- **Sizden başka hiç kimse size kendinizi iyi ya da kötü hissettiğinizi söyleyemez; çünkü, bunu yalnızca siz bilebilirsiniz.**
- **Bilmeniz gereken en önemli şey, iyi şeyler düşünürken insanın kendisini kötü hissetmesinin imkansız olduğu.**
- **Kendinizi kötü hissediyorsanız, aklınızdan size kendinizi kötü hissettiren düşünceler geçiriyorsunuz demektir.**
- **Moraliniz bozuk olduğunda, kendinizi daha iyi hissetmek ve düşüncelerinizi değiştirmek için çaba sarf etmediğiniz taktirde, verdiğiniz mesaj: *"Bana kendimi kötü hissetmem için daha fazla sıkıntı ver. Sıkıntıları bana getir!"* olur.**
- **Hem olumsuz düşüncelere sâhip olup, hem de kendinizi iyi hissetmeniz imkansızdır. Kendinizi iyi hissediyorsanız, bunun sebebi iyi şeyler düşünüyor olmanızdır. Görüyorsunuz ki, hayatta her istediğinize sâhip olabilirsiniz. Bunu bir sınır olmamakla birlikte işin içinde bir bityeniği de yok değil: Kendinizi iyi hissetmek zorundasınız.**
- **İnsanların ayak parmaklarını yataktan dışarı çıkarır çıkarmaz bir sarmalın içine düşme eğiliminde olmalarının nedeni de budur. Tüm günleri aynı gider. Duygularında yapacakları basit bir değişikliğin, günlerini-ve hayatlarını bütünüyle değiştireceğini bilmezler.**

- **Güne güzel başlar ve o mutluluk duygusu içinde kalırsanız, herhangi bir şeyin ruh halinizi değiştirmesine izin vermediğiniz sürece, düşünce yasası gereğince, yaşadığınız mutluluk duygusunu sürekli kılacak birçok durumu ve insanı kendinize çekersiniz.**

Kendinizi moralsiz hissettiğinizde, bunu çabucak değiştirebileceğinizi biliyor musunuz? Güzel bir müzik çalarak ya da şarkı söyleyerek ruh halinizi değiştirebilirsiniz. Güzel şeyler düşünmek de işe yarar. Bir bebeği ya da çok sevdiğiniz birini düşünün ve bu düşüncede kalın. Bu düşünceyi zihninizde tutarak, ondan başka hiçbir şeyin size ulaşmasına izin vermeyin; kesinlikle kendinizi iyi hissedeceksiniz. Bunu size garanti ediyorum.

Sevgi En Müthiş Duygu

"Düşünce yasasının karşı konulmaz gücünü oluşturan şey, sevgi ile düşüncenin bir araya gelişidir."

Evcil hayvan besliyorsanız, iyi hissetme prensibini uygulamak için ona başvurabilirsiniz. Hayvanlar müthiştir, kendinizi iyi hissetmenizi sağlarlar. Onları sevdiğinizde, sevginin muhteşem etkisi hayatınıza iyilik getirir. Zâten bir armağan da böyle olur.

Evren'de sevginin gücünden daha büyük bir güç yoktur. Sevgiyi duyumsadığınızda, yayabileceğiniz en yüksek frekansı yayarsınız. Sâhip olduğunuz bütün düşünceleri sevgiyle sarıp sarmalayabilirseniz, her şeyi ve herkesi sevebilirseniz, dönüşümü yaşarsınız, hayatınız değişir.

Aslında, geçmişteki büyük düşünürlerden bazıları, düşünce yasasından sevgi yasası olarak söz etmişlerdi. Üzerinde biraz düşününce bunun nedenini anlamak kolay.

Örneğin; *birisi hakkında hoş olmayan bir şeyler düşündüğünüzde, bu çirkin düşünceleri kendi hayatınızda görürsünüz*. Düşüncelerinizle başkalarına

zarar vermeniz mümkün değildir; bu yolla ancak kendinize zarar verirsiniz. Sevgiye dair düşündüğünüzde ise, bilin bakalım bundan faydalanan kim olur: tabii ki, siz!

Evren'in dostunuz olduğunun bilincine varın!

Alaaddin'in lambası hikayesini düşünün. Alaaddin lambayı alır, ovalar ve "Cin" lambanın içinden çıkar. Cin sürekli aynı şeyi söyler:

"*Dileğin benim için emirdir!"*

Bunun üzerinde düşünün. Şimdi, gelin bu benzetmeyi alıp, hayatınıza uygulayalım. Hatırlarsanız Alaaddin sürekli bir şeyler isteyen bir tiplemeydi. Cin ise burada Evren'i temsil ediyor. Birçok gelenekte kutsal koruyucu meleğiniz ya da yüksek benliğiniz gibi birçok farklı adla anılmış olsa da, bizden büyük, yüce bir varlık olduğu konusunda hemfikir olunmuştur. Bu yüzden bizler ona istediğimiz adı verebiliriz, siz de kendinize en uygun tanımlamayı seçebilirsiniz...

Ve Cin daima aynı şeyi söyler:

"Dileğin benim için emirdir!"

Cin sâdece emirlerinizi yerine getirir. Cin, düşünce yasasıdır ve sizin düşündüklerinizi, konuştuklarınızı ve yaptıklarınızı izlemek için daima işbaşındadır.

Siz, Evren'in Hakimisiniz; Cin ise, size hizmet etmek için hazır beklemekte. Cin emirlerinizi asla sorgulamaz. Siz düşünürsünüz ve O, dileğimizi gerçekleştirmek için gücünü kullanarak, insanlar olaylar ve durumlar aracılığıyla Evren'i harekete geçirir.

İsteklerinizi üç adımda gerçekleştirmenize yarayacak basit bir kılavuz:

1. Adım: İstemek

İlk adım istemektir. Evren'e komut verin ve ne istediğinizi bilmesini sağlayın; düşüncelerinize cevap verecektir.

Gerçekten istediğiniz şey nedir? oturup düşünün ve bunu bir kağıda yazın. Yazarken şimdiki zaman kipi kullanın.

İstemek Yaratım Süreci'nin ilk adımıdır; bu yüzden istemeyi alışkanlık haline getirin. Bir seçim yapmak zorunda olduğunuzda, ne yöne gitmeniz gerektiğini bilmiyorsanız, bunu Evren'e sorun! Hayatınızdaki hiçbir şey için bunalmanız gerekmiyor. Sâdece isteyin yeter!

2. Adım: İnanmak

İsteğinizi elde ettiğinize inanın. Benim mutlak inanç olarak adlandırmayı sevdiğim bu inanca siz de sâhip olun. Mutlak inanç, görünmeyene inanmaktır. İnancınız tam ve eksiksiz olmalı. Katalogdan bir şey ısmarladıysanız, rahat olun, siparişinizin size ulaşacağını ve bunun hayatınızın bir parçası olacağını bilin.

"*İstediğiniz şeyleri zâten sizinmiş gibi görün. İhtiyaç duyduğunuzda size geleceklerini bilin ve gelmelerine izin verin. Huysuzlanıp kaygılanmayın. Eksiklikleri üzerinde düşünmeyin. Sizin, size ait ve zâten sizin malınız olduklarını düşünün.*

Tatil rezervasyonu yaptırdığınızda, yepyeni bir araba ısmarladığınızda ya da bir ev satın aldığınızda bunların sizin olduğunu bilir; gidip aynı dönem için bir tatil rezervasyonu daha yaptırmaz ya da ikinci bir araba veya ev satın almazsınız. Piyangodan ikramiye kazansanız, ya da büyük bir mirasa konsanız, parayı nakit olarak elinize almadan önce de onun size ait olduğunu bilirsiniz. Bu, onların sizin olduklarına inanma duygusudur. Onlara dokunmadan önce bile sâhip olduğunuza, parayı olduğunuza inandığınızı gösterir.

Tıpkı bir çocuk gibi davranın ve dileğinizin gerçekleştiğine hayali olarak inanın ve istediğiniz zâten olmuş gibi davranın. Gerçekmiş gibi davrandıkça, duruma inanmaya başlayacaksınız. Cin, tam olarak dilekte bulunduğunuz anda ne istediğinizle değil, sürekli ve ısrarlı düşüncelerinizle ilgilenir. İşte

bu yüzden, ondan bir şey istedikten sonra, inanmaya ve bilmeye devam etmeniz gerekir. Güven duyun. İstediklerinizi elde edeceğinize dair inancınız, ölmez güveniniz en etkili gücünüzdür. Elde etmekte olduğunuza inandığınızda, hazır olun ve başlayan sihri izleyin!

Dileğinizin nasıl gerçekleşeceği, Evren'in onu size nasıl getireceği sizin sorununuz ya da meseleniz değildir. Evren'in bunu sizin için yapmasına izin verin.

3. Adım: Almak

Sürecin üçüncü ve son adımı, almak. Önce bir kez isteyin, isteğinizi aldığınıza inanın, onu gerçekten almak için yapmanız gereken şey ise, kendinizi iyi hissetmekten ibaret.

Elde ettiğinizde sizi mutlu etmeyecek bir şeyi dilemezdiniz değil mi? Bu yüzden, kendinizi iyi hissetme frekansına alın, böylece istediğiniz olacak. Kendinizi bu frekansa geçirmenizin hızlı yollarından biri de; "*Şu an isteğimi elde ediyorum. Yaşantımdaki bütün iyi şeyleri şu an alıyorum. Şu an [...burada kendi arzunuzu söyleyin...] alıyorum*" demektir. Ve bunu hissedin. Arzunuzu elde etmiş olduğunuzu hissedin.

Esin veren faaliyetle, faaliyet arasındaki fark şudur: Evren'den istediğinizi almak için harekete geçtiğinizde, ırmakla birlikte aynı yöne aktığınızı hissedersiniz. Çaba sarf etmenize gerek yok gibidir. İşte bu esin veren eylemin sizde yarattığı duygudur ve Evren'le ve yaşamla birlikte akmaktır.

Bu iş o kadar keyiflidir ki, bazen elde etmek istediğinizi alana kadar bu "eylem"i kullandığınızın farkına bile varmazsınız.

İçgüdülerinize güvenin. Evren size ilham verir ve elde etme frekansında sizinle iletişim kurar. Sezgisel ve içgüdüsel hisleriniz olduğunda, onları izleyin; Evren'in sizi manyetik bir biçimde istemiş olduğunuz şeyi elde etme noktasına doğru götürdüğünü anlayacaksınız.

Her şeyi kendinize çeken bir mıknatıs olduğunuzu unutmayın. Zihninizde ne istediğinizi net olarak belirlediğiniz zaman, onları kendinize çeken bir mıknatısa dönüşürsünüz ve istekleriniz de size doğru manyetize olur.

Örneğin son günlerde moda olan kilo verme konusunda bir örnek üzerinde çalışalım; Sizin için mükemmel kilo, sizin kendinizi mükemmel hissettiğiniz kilodur. Sizden başka hiç kimsenin bu konudaki fikrinin önemi yoktur. Size uygun kilo, size kendinizi iyi hissettiren kilodur. Sizin için mükemmel kiloyu ve bedeni kendinize çekmek için Yaratım Süreci'nin üç adımını kullanın:

1. Adım: İsteme

Kaç kilo olmak istediğiniz konusunda net olun. Beyninizde, sizin için mükemmel olduğunu düşündüğünüz o kiloya ulaştığınızda, bedeninizin görüntüsüne dair bir imge oluşturun. Mükemmel kilonuzda olduğunuzda çekilmiş resimleriniz varsa, onlara sık sık bakın.

2. Adım: İnanmak

Mükemmel kiloya ulaşacağınıza inanmalı ve zâten o kiloda olduğunuzu düşünmelisiniz.

Sizin için mükemmel olduğunu düşündüğünüz bu kiloyu bir kağıda yazarak, tartınızın üzerine yapıştırmalı, ya da hiç tartılmamalısınız. Düşünceleriniz, sözleriniz ve davranışlarınız, isteğinizle çelişmesin.

Mükemmel kiloya ulaşmak, Evren'in kataloğundan bir şey sipariş etmek gibidir. Kataloğa bakın, mükemmel kiloyu seçin, siparişinizi verin ve size teslim edilsin. Fazla kilolu insanlar gördüğünüzde onları incelemeyin ve zihninizi hemen, sâhip olduğunuz mükemmel vücut görüntünüze kaydırarak bunu hissedin.

3. Adım: Almak

Bedeninizden dolayı mutsuzsanız, bu etkili bir duygudur ve bedeninizden dolayı mutsuz olmayı çekmeye devam etmenize sebep olur. Bedeninize

karşı eleştirel olduğunuz, ve ona kusur bulduğunuz taktirde, daha fazla kiloyu bedeninize çekersiniz.

Ne Kadar Zaman Alır?

İnsanların merak ettiği bir diğer konu da, *"Diledikleri arabaya, ilişkiye ya da paraya kavuşmalarının ne kadar süreceği"*dir. Elimde bunun otuz dakika, üç gün ya da üç ay süreceğini yazan bir yönetmelik yok. Evrenle aynı doğrultuya gelip işbirliği yapmak daha çok size bağlı.

Zaman bir yanılsamadır. Bize bunu söyleyen kişi de Einstein'dır. Bu cümleyi ilk kez duyuyorsanız, bu kavramı anlamakta biraz zorlanabilirsiniz; çünkü çevrenizde olan biten her şeyin birbiri ardına gerçekleştiğini görürsünüz. Kuantum fizikçileri ve Einstein'ın bize anlatmak istedikleri şey her şeyin eş zamanlı meydana geldiğidir.

Zamanın varolmadığını anlayabilir; bu mefhumu kabul ederseniz, gelecek için istediğiniz her şeyin zâten varolduğunu da görürsünüz. Her şey aynı zamanda meydana geliyorsa, sizin istediğiniz şeye sâhip paralel bir versiyonunuz da şimdiden vardır!

Evren için zaman ve boyut sıkıntısı yoktur. Bir TL'yi ele geçirmek ne kadar kolaysa, bir milyon Tl'yi ortaya koymak da o kadar kolaydır. Süreç aynıdır. Birinin diğerinden daha yavaş gelme ihtimalinin tek sebebi, sizin, bir milyon TL'nin çok para, bir TL'nin ise değerinin az olduğunu düşünmenizdir. Küçük şeylerden başlamak, düşünce yasasını bizzat yaşamanızın en kolay yollarından biridir

İnsanlar bu kadar kolay park yeri bulmama hayret ediyorlar.Konuyu ilk kavradığım zamandan beri bunu yapabiliyorum. Tam olarak nereye park etmek istiyorsam orayı gözümde canlandırdıktan sonra, yüzde doksan beş olasılıkla, tam düşündüğüm gibi park yerinin orada beni beklediğini görüyor, tek yapmam gereken şeyi yaparak, doğruca girip pak ediyorum. Geri kalan yüzde beşlik zaman diliminde ise, oradan çıkmakta olan arabanın çıkabilmesi için bir

iki dakika beklemem gerekiyor. Bunu sürekli yapabiliyorum.

Herhalde şimdi; "*Her zaman park yeri bulabiliyorum*" diyen birinin bunu nasıl başardığını ya da *"şansım gerçekten çok iyidir, sürekli bir şeyler kazanırım*" diyenlerin neden sürekli bir şeyler kazandığını anlamışsınızdır. Bu insanlar bu olanları umuyorlar. Büyük beklentiler edinmeye başlayın, bunu yapmaya başlayınca hayatınızı önceden yaratmış olacaksınız.

"Kendi kendinize; 'Bugün güzel bir yere gideceğim ya da güzel bir ziyaret yapacağım' dediğinizde, ziyaretinizi ve yolculuğunuzu güzelleştirecek eleman ve kuvvetleri bedeninizden dışarı doğru göndermiş oluyorsunuz. Yapacağınız bir ziyaretten, yolculuktan ya da alışverişten önce, moraliniz bozuk olduğunda, kaygı duyduğunuzda ya da keyifsizlikler yaşayacağınızdan endişelendiğinizde ise, size tatsızlık yaşatacak birtakım görünmez ajanları ileri doğru göndermiş oluyorsunuz. Düşüncelerimiz ya da başka bir deyişle zihinsel durumumuz olayları önceden iyi ya da kötü diye 'düzenlemek' için daima iş başındadır."

Telaşlandığınız ya da acele ettiğiniz zamanlar, bilin ki, buna dair düşünceleriniz ya da hareketlerinizin temelindeki duygu korkudur (geç kalma korkusu), ve bu duygu sizin, kötü şeyleri, önünüze çıkmaları için "ayarlamanıza" sebep olur. Acele etmeye devam ettikçe, kötü şeyleri birbiri ardına kendinize çekersiniz.

Durmalı ve kendinizi bu frekanstan çıkarmalısınız. Kötü şeyleri kendinize çekmek istemiyorsanız, birkaç dakika dinlenip, düşüncelerinizi de değiştirmelisiniz.

Bir çok insan, özellikle de Batı toplumlarında, "zamanın" peşinde koşar ve zaman yokluğundan şikayet eder. Aslında, insanlar zaman bulamadıklarını söylediklerinde, bunun sebebi yine düşünce yasasıdır. Zamanın sınırlı olduğunu düşünerek kuyruğunu kovalayanlardansanız, şu andan itibaren; vurgulu bir

tonlamayla; "*Gerekenden fazla zamanım var*" demeye başlayarak, hayatınızı değiştirin.

Yaşamınızdaki her olayı, düşünceleriniz aracılığıyla önceden belirlemeyi günlük alışkanlığınız haline getirin. Yaptığınız her şeyde, gittiğiniz her yerde, olayları yaşamak istediğiniz biçimiyle önceden düşünerek Evren'e dair güçleri arkanıza alın. O zaman, hayatınızı kendi istekleriniz doğrultusunda yaratmış olursunuz.

Etkili Süreçler

Şimdiki gerçekliğiniz ya da şu an yaşamakta olduğunuz hayat, daha önce düşünmüş olduklarınızın sonucu olarak var. Siz duygu ve düşüncelerinizi değiştirmeye başladığınız taktirde, yaşadığınız hayat da tamamıyla değişecek.

Beklenti etkili bir çekici güçtür, çünkü nesneleri ve olayları size doğru çeker. Arzu etmek, sizi arzuladığınız nesneyle birleştirir, ummak ise onu hayatınıza doğru çeker." İsteklerinizin gerçekleşmesini umarken istemediğiniz şeylerin olmasını beklemeyin.

Birçok insan yaşamakta olduğu hadiselere bakar ve, "*işte ben buyum*" der. Siz bu değilsiniz. Siz buydunuz. Diyelim ki, bankada yeterince paranız yok ya da istediğiniz gibi bir ilişkiniz yok, ya da sağlığınız ve formunuz iyiye gitmiyor; bunlar sizin hakkettikleriniz değil, geçmişteki düşünce ve davranışlarınızın bugüne sarkan sonuçları. Geçmişte edindiğimiz düşünceleri ve davranışları değiştirmezseniz, sürekli bu artık sonuçlar içinde yaşarsınız. Şimdiki durumunuza bakarak, kendinizi bununla tanımlarsanız, kendinizi gelecekte de bundan farklı bir şey elde etmemeye mahkûm edersiniz.

Neville, her günün sonunda, uykuya dalmadan önce, o gün yaşadıklarınızı düşünmeyi önerir ve istediğiniz gibi gitmeyen bir olay ya da an olduysa, bunu da zihninizin içinde sizi mutlu edecek biçimde gelişmiş gibi yeniden düşünmenizi söyler. Bu olayları

beyninizde tam istediğiniz gibi yeniden yarattığınızda, o günün frekansını temizleyerek, ertesi gün için yeni bir frekans yaymaya başlarsınız. Böylece, geleceğiniz için kendi isteğiniz doğrultusunda yeni görüntüler oluşturmuş olursunuz. Resimleri değiştirmek için asla çok geç değildir.

Minnettarlığın Güçlü Etkisi

Şükretmek, yaşamınıza daha çok şey katmanın mutlak yollarından biridir

Hayatınızı değiştirmeye başlamak için şu an yapabileceğiniz bir şey var mı? Yapabileceğiniz ilk şey, sâhip olduğunuz için şükrettiklerinizin listesini yapmak. Bunu yapmak, enerjinizi ve dolayısıyla düşüncelerinizi değiştirerek, düşüncelerinizi değiştirmeye başlayacak.

Şükretmek benim için son derece etkili bir alıştırma oldu.

- **Sabahları uyandığımda; "*Teşekkür ederim*" diyorum.**
- **Her sabah, ayaklarım zemine değdiğinde buna şükrediyorum.**
- **Sonra, dişlerimi fırçalayıp yeni güne hazırlanırken şükrettiğim şeyler sayesinde koşturmaya başlıyorum.**
- **Rutin işlerimi yaparken, bir yandan da minnettarlığımı duyumsuyorum.**

Her sabah, yaşayacağım bu yepyeni gün ve sâhip olduğum için şükrettiğim her şey için ne kadar minnettar olduğumu duyumsamadan yatağımdan kakmamayı alışkanlık haline getirdim. Sonra, yataktan kalkarken, yere değen ilk ayağımla birlikte "teşekkür", ikincisiyle de "ederim" diyorum. Banyoya giderken attığım her adımda teşekkür ediyorum. Duş alıp giyinirken de teşekkür edip, bunu hissetmeyi sürdürüyorum. Güne başlamaya hazır olduğumda, yüzlerce kez "teşekkür etmiş" oluyorum.

<u>Şükretmeyi kullanın ve onu yaşam biçiminiz yapın.</u>

Çevrenize bakıp; *“İstediğim gibi bir arabam yok. İstediğim gibi bir evim yok. İstediğim gibi bir eşim yok. İstediğim kadar sağlıklı değilim”* diyebilirsiniz.

Aman! Geriye sarın, geriye sarın! Bunlar sizin istemediğiniz şeyler. Odaklanmanız gereken şey, sâhip olduğunuz için şükrettikleriniz. Örneğin; bunları okumak için gözleriniz olduğuna şükredebilirsiniz.

Sâhip olduğunuz giysiler için de teşekkür edebilirsiniz; evet belki daha güzellerini tercih ederdiniz ama, sâhip olduklarınız için şükretmeye başlarsanız dilediğiniz gibilerini çok yakında almanız da mümkün.

Sâhip olduklarınıza karşı nankörlük ederseniz, daha fazlasını yaşamınıza getirmeniz imkansızlaşır. Neden? Çünkü, nankörlük ettiğinizde, yaydığınız duygu ve düşüncelerin tamamı olumsuzdur. Kıskançlık, alınganlık, doyumsuzluk, “açgözlülük” de, size istediğinizi getiremeyecek duygulardandır.

Gerçekten de, insanın bir <u>“şükretme davranışı”</u> geliştirmesi son derece önemli.

İlk adım olan “İsteme” bölümünde, isteklerinizi yazarken; her cümleye *“Şu an……..sâhip olduğum için çok mutlu ve minnettarım”* (boşluğu kendinizi dolduracaksınız) diye başlamanız öneririm.

Arzunuza şimdiden kavuşmuş gibi, şükrettiğinizde, Evren’e çok güçlü sinyaller yollarsınız. Bu sinyaller, şükrettiğinize göre, dileğinize kavuşmuş olduğunuzu ifâde ederler. Sabahları yatağınızdan kalkmadan önce, yaşayacağınız güzel gün için, sanki o günü mükemmel yaşamışsınız gibi önceden şükretmeyi alışkanlık haline getirin.

Zihinde canlandırmanın bu kadar etkili olmasının sebebi, zihninizde, kendinizi dileğinize kavuşmuş olarak canlandırdığınızda, onu elde ettiğinize dair duygu ve düşünceler ürütmenizdir.

Zihinde canlandırma düşünceleri imgelere odaklamaktan ibaret basit bir işlem olmakla birlikte, gerçeğiyle aynı derecede güçlü duygular yaratır. Bir şeyi zihninizde canlandırdığınızda, siz söz konusu

güçlü frekansı Evren'e yayarken; düşünce yasası bu güçlü sinyalleri alarak, yarattığınız görüntüleri aynen zihninizin içinde görmüş olduğunuz biçimiyle size geri gönderir.

Şüphe düşüncesinin beyninize girmesine izin verdiğinizde, düşünce yasası bir kuruntuyu diğerinin ardından size göndermekte gecikmeyecektir. Aklınıza sizi şüpheye düşürecek bir düşünce geldiğinde, onu o an derhal terk ederek geldiği yere geri gönderin. Onun yerine düşüneceğiniz şey ise "*İstediğimi şu an elde etmekte olduğumu biliyorum*" düşüncesi olsun. Bunu hissedin.

Parayı kendinize çekmek için, zenginlik konusuna odaklanmalısınız. Yeterince paranız olmadığını vurgulayarak, parayı hayatınıza çekmeniz imkansızdır; çünkü, bu yeterli paranız olmadığına dair düşüncelere sâhip olduğunuz anlamına gelir. Az paranız olduğuna odaklanarak, yeterince paranız olmamasına dair anılmamış diğer koşulları da oluşturmanıza sebep olur. Hayal gücünüzü sahneye davet etmek ve istediğiniz kadar paraya şimdiden sâhip olduğunuza kendinizi inandırmak zorundasınız. Aslında bunu yapmak o kadar eğlenceli ki! Kendinizi zengin rolü yapıyor, ya da zenginlik oyunu oynuyor gibi düşünürken, paraya dair güzel şeyler hissedecek, bunu hissettikçe de paranın hayatınıza aktığını göreceksiniz.

Parayı sizden esirgeyen Evren değildir, çünkü dilediğinizi paranın tamamı şu an görünmeyen alanda mevcuttur. Yeterince paranız yoksa, bunun sebebi, paranın size akmasını durdurmanız ve bunu düşünceleriniz aracılığıyla yapmanızdır.

Geçmişte, paranın size gelmesinin tek yolunun işiniz olduğunu düşündüyseniz, bundan hemen vazgeçin. Size düşen, istemek, istediğinizi almakta olduğunuza inanmak ve kendinizi mutlu hissetmek. Dileklerinizin size nasıl geleceği konusundaki detayları Evren'e bırakın.

"Gücüm yetmiyor" sözleri sizin dudaklarınızdan da döküldüyse, şu an bunu değiştirme gücüne sahipsiniz. Bu sözlerinizi, "_Buna gücüm yetiyor! İstediğim şeyi satın alabilirim!"_ cümleleriyle değiştirin ve tıpkı bir papağan gibi tekrar tekrar söyleyin. Gelecek otuz gün için, çevrenizde görüp beğendiğiniz her şeye bakarak, kendi kendinize "_Buna gücüm yeter. Onu satın alabilirim"_ demeyi âdet haline getirin. Düşlerinizdeki otomobili gördüğünüzde, ona doğru gidin ve; "Buna gücüm yeter" deyin. Beğendiğiniz kıyafetleri gördüğünüzde, harika bir tatil programı düşündüğünüzde de yine; "Buna gücüm yeter" deyin.

Bunu yaptıkça, kendinizi başka bir frekansa taşıyacak, para konusunda daha iyi hissetmeye başlayacaksınız. Kendinizi bütün o düşündüklerinizi alabileceğinize inandırmaya başladıkça, hayatınızın görüntüleri değişecek.

"Başkalarına verecek kadar param yok" diye düşünüyorsanız, artık neden yeterince paranız olmadığını biliyorsunuz! Vermeye yetecek kadar paranız olmadığını düşündüğünüz zaman, vermeye başlayın. Vermeye dair inancınızı gösterdiğinizde, düşünce yasası size, daha çok vermeniz için, daha çok verecektir.

Vermekle, fedakarlık etmek arasında çok fark vardır.

- **Bir şeyleri kalpten vermek, dolup taşmaktır ve çok güzel bir duygudur.**
- **Fedakarlık etmek ise insana kendisini iyi hissettirmez.**

İkisini karıştırmayın; birbirleriyle tümüyle karıştılar. Biri eksiklik sinyali yayarken, diğeri yetip-de-arttığı sinyalini veriyor. Biri mutlu ederken, diğeri mutlu etmiyor.

Fedakarlık, sonuç olarak içerleme duygusuna yol açar. İnsan bir şeyleri tüm kalbiyle verdiğinde ise, yapabileceği en keyifli işi yapmış olur ve düşünce

yasası bu sinyali yakalayarak daha bile fazlasını hayata geçirir. Aradaki farkı hissedebilirsiniz.

Düşüncelerimiz, **kullandığımız sözcükleri, hissettiklerimizi ve yaptığımız hareketleri oluşturuyor. Davranışlarımızın ise ayrı bir etkisi var, çünkü onlar bizim harekete geçmemize neden olan düşünceler. En derindeki düşüncemizin ne olduğunu fark edemediğimiz zamanlarda bile, yaptığımız hareketlere bakarak, neler düşündüğümüzü anlayabiliriz.**

Hayatınıza bir şeyleri çekmek istediğinizde, davranışlarınızın arzularınızla çelişmediğinden emin olun.

Evren'den ne istediğinizi düşünün ve davranışlarınızın, elde etmek istediğiniz bu dileğinizi yansıttığından, onunla çelişmediğinden emin olun. İsteğiniz gerçekleşiyormuş gibi davranın. Onu elde ettiğinizde neler yapacaksanız, bugün de aynılarını yapın ve bu büyük beklentiyi hayatınıza yansıtacak şekilde davranın. Arzularınıza ulaşmak için onlara yer açın; böyle yaptığınızda, umudun güçlü sinyallerini Evren'e yaymış oluyorsunuz.

Herkes Kendisinden Sorumludur

Kendinize, başkalarının size davranmalarını istediğiniz gibi davranmadığınız sürece, olayların gidişatını değiştirmeniz mümkün değil. ***Davranışlarınız, etkili düşüncelerinizdir*****, bu yüzden kendinize sevgi ve saygı göstermezseniz, yeterince önemli, değerli ve iyi şeyleri hakeden bir insan olmadığınız sinyalini yayarsınız.**

Bu sinyal yayılmaya devam ettikçe de, insanların size iyi davranmayacağı birçok durumla karşılaşacaksınız. Bu insanların davranışları sâdece sonuçtur; sebep ise, düşüncelerinizdir. Kendinize sevgi ve saygıyla yaklaşmaya başlamalı, bu sinyali vermeli ve bu frekansa geçmelisiniz. Böylece, düşünce yasası tüm Evren'i harekete geçirecek, hayatınız sizi sevip sayan insanlarla dolacak.

Kimseyi kendi mutluluğunuzdan sorumlu tutmayın ve; ***"Bana borçlusun ve benim için daha çok***

şey yapmalısın” **demeyin. Bunun yerine, kendiniz için daha çok şey yapın, kendinizi mutlu etmeye zaman ayırın. Ancak kendi içinizi sevgiyle doldurduğunuzda, taşarak başkalarına sevgi verme noktasına gelebilirsiniz.**

“Sevgiyi elde etmek için...içinizi onunla öyle bir doldurun ki; sevgiyi çeken bir mıknatıs olun”

Birçoğumuza kendimizi sona bırakmamız öğretilmiştir, bunun sonucunda üzerimize çektiğimiz duygu ise, değersizlik ve bir şeylere layık olmama hissidir. Bu duygular içimizde yerleştikçe, bize kendimizi değersiz ve yetersiz hissettirecek daha fazla yaşam koşulunu da üzerimize çekeriz. Bu düşünce değiştirilmelidir.

Önce kendinizi doyurmadığınız sürece, başkasına verecek hiçbir şeyiniz olamaz. Dolayısıyla önce kendinize eğilmeniz zorunludur. Başta kendi mutluluğunuzla ilgilenin. İnsanlar kendi mutluluklarından sorumludur. Kendi mutluluğunuza yönelip, sizi keyiflendiren şeyler yaptığınızda, ortamın neşesi olur, çevrenizdeki çocuklar ve hayatınızdaki herkes için parlak bir örnek oluşturursunuz. Mutluluğu hissettiğinizde, insanlara bir şeyler vermeyi düşünmenize gerek bile kalmaz, çünkü bu doğal bir akıştır.

Kendinizden hoşnut olmadığınız zaman, Evren’de sizin için varolan tüm iyilik ve sevgiyi bloke etmiş oluyorsunuz. Halinizden memnun olmadığınızda, hayatı kendinizden uzaklaştırıyor gibi olursunuz, çünkü iyiliğinize olan her şey, sağlık, zenginlik, aşk dâhil tek tek her bir konu, mutluluk ve mutlu olma frekansındadır. Kendinizle ilgili mutlu değilseniz, “Siz”i mutsuz edecek, pek çok durum, insan ve olayı kendinize çekmeye devam edeceksiniz demektir.

Çoğunlukla başkaları tarafından mutlu edilmeyi bekleriz; ve genellikle onlar, bizi, bizim istediğimiz gibi mutlu etmeyi başaramazlar. Neden? Çünkü yalnızca bir kişi sizin mutluluğunuzdan ve sonsuz saadetinizden sorumlu tutulabilir; o kişi sizsiniz. Bu

yüzden, anne-babanız, çocuğunuz ya da eşiniz de olsalar, sizin mutluluğunuzu yaratma şansına sâhip değiller. Onlar, sâdece sizin mutluluğunuzu paylaşabilirler. Mutluluğunuz kendi içinizde saklı.

***Sevebileceğiniz her şeyi sevin. Sevebileceğiniz herkesi sevin*. Yalnızca sevdiğiniz şeylere odaklanın, sevgiyi hissedin; o sevginin ve mutluluğun size geri geleceğini göreceksiniz. Katlanmış olarak! Düşünce yasası size seveceğiniz şeyleri çoğaltarak göndermek zorunda. Sevgi ışınları yaydığınızda, Evren'in tamamı sizin iyiliğiniz için her şeyi yapıyor, bütün keyifli şeyleri, iyi insanları sizin için harekete geçiriyormuş gibi hissedersiniz.**

Sağlığın Sırrı

Burada her gün binlerce farklı hastalıkla karşı karşıya kalıyoruz. Bunlar birbiriyle hassas bağlantılar içeriyorlar. Hepsi de tek bir şeyin; stresin sonucu olarak ortaya çıkıyor. Zincire ve sisteme yeterince stres yüklediğinizde, halkalardan birinin kırılması kaçınılmaz oluyor.

Bütün stres bir tek olumsuz düşünceyle başlar. Kontrolden kaçan bir tek düşünceyi diğerleri izler ve sonunda stres oluşur. Stres sonuçken, neden olumsuz düşüncedir; ve her şey küçük bir olumsuz düşünceyle başlamıştır. Başınıza ne gelmiş olursa olsun, bunu değiştirebilirsiniz...bir küçük olumlu düşünceyle başlayıp, diğerleriyle devam ederek bunu başarabilirsiniz.

Bizi etkileyen üç faktör;

1. **İyileşmiş olduğuna şükretmenin etkisi,**
2. **Dileğinin yerine geldiğine inanmanın etkisi ve,**
3. **Kahkaha ile neşenin vücudumuzdaki hastalıkları yok etmek üzerindeki etkisi.**

Bütün vücudumuzun bir kaç yıl içinde yenilendiği düşünülürse ki, bilim bunu ispat etmiştir, bir bozukluk ya da hastalık nasıl olur da yıllarca vücudumuzda varlığını sürdürebilir? Hastalığın orada kalmasının tek

sebebi bizim onu düşünmemiz, sürekli hastalığı gözlemleyerek, dikkatimizi hastalığa vermemizdir.

Bir hastalığınız olduğunda, dikkatinizi hep bu hastalığa yöneltip, insanlara bundan bahsederseniz, bunun sonucunda daha fazla hastalıklı hücre yaratırsınız. Mükemmel sağlıklı bir bedenin içinde yaşadığınızı düşünün. Bırakın hastalıklarla doktorlar ilgilensin.

Hastalığı olan insanların çok sık yaptığı şeylerden bir de devamlı hastalıktan bahsedip durmaktır. Bunun sebebi, sürekli hastalığı düşünmeleridir, gerisi sâdece düşünceleri söze dökmekten ibarettir. Kendinizi bir parça kötü hissettiğinizde, bundan bahsetmeyin; sıkıntınızın artmasını istemiyorsanız tabii. Bu durumdan, düşünme biçiminizin sorumlu olduğunu bilin ve elinizden geldiği kadar çok; *"Kendimi harika hissediyorum. O kadar iyiim ki"* deyin ve bunu hissedin. Birisi size nasıl olduğunuzu sorduğunda kendinizi harika hissetmiyorsanız bile, kendinizi iyi hissetme düşüncesini aklınıza getirdiği için ona teşekkür edin ve cevap olarak; nasıl olmak istiyorsanız onu söyleyin.

Bedeninizin içinde ya da dışında, ne tür bir sıkıntıyla karşılaşmış olursanız olun, bu durumu değiştirebilirsiniz. Size mutluluk veren konular düşünmeye ve mutlu olmaya başlayın. Mutluluk varoluşa dair bir duygudur. Parmağınız "Mutlu hissetme" düğmesinin üzerinde duruyor. Düğmeye hemen basın ve çevrenizde olan bitene bakmadan parmağınızı orada basılı tutun.

Hastalığın üstesinden gelmek için savaşmanız gerekmez. Sâdece olumsuz düşünceleri uzaklaştırmak gibi basit bir süreç bile, normal sağlık durumunuza geri dönmenizi sağlar ve bedeniniz kendi kendisini iyileştirir.

Unutmayın Evren'de zaman ve boyut yoktur. Bu yüzden, bir hastalığı iyileştirmek de, bir sivilceyi iyileştirmek kadar kolaydır. Süreç her ikisi için de aynı olmasına rağmen, farkı yaratan bizim zihnimizdir.

Böylece herhangi bir sıkıntıyı kendinize çektiğinizde, onu beyninizde bir sivilce boyutuna indirin, tüm olumsuz düşünceleri kafanızdan atın ve sağılığın mükemmelliğine odaklanın.İyileşmeyecek Hastalık Yoktur

<u>“insan düşündüğü şey olur”.</u>

“Artık enerji tıbbı diye adlandırdığımız bir çağa giriyoruz. Evren’deki her şeyin bir frekansı var ve sizin yapmanız gereken tek şey frekans değiştirmek ya da karşıt frekansı ortaya çıkarmaktır. Bu şekilde dünyadaki her şeyi değiştirmek kolaydır, ister hastalık, ister duygusal konular olsun, aklınıza ne gelirse. Bu çok büyük bir şey. Şimdiye kadar karşı karşıya kaldığımız en büyük şey budur.”

Savaş karşıtıysanız, bundan vazgeçerek barış yanlısı olun. Açlığa karşıysanız da, insanların tüketebileceklerinden fazla yiyecek bulmalarından yana olun. Bir politikacıya karşı olduğunuzda ise, onun rakibini destekleyin. Seçimler genellikle insanların karşı çıktığı politikacının lehine sonuçlanır, çünkü o, odak noktası olmuş ve bütün enerjiyi çekmiştir.

Dünyadaki her şey tek bir düşünceyle başladı. Büyük şeyler daha da büyür, çünkü, bir kez ortaya çıktıktan sonra daha çok insan tarafından düşünülürler. Sonra bu düşünceler ve duygular, söz konusu sonucu hayatımızda tutarak daha da büyümesini sağlarlar. Zihinlerimizi o düşüncelerden uzaklaştırır, sevgiye odaklarsak, öyle bir sonuç ortaya çıkamaz; buharlaşıp, kaybolur.

Sakinleşmeyi ve dikkatinizi istemediğiniz konular üzerinden çekmeyi öğrenin. Tüm duygusal enerjinizi ve dikkatinizi, yaşamak istediklerinize yöneltin...Enerji dikkatin bulunduğu yere doğru akar.

İnsanlar yürekleriyle yaşamaya başlayarak, arzularının peşinden gittiklerinde, aynı hedeflere yönelmezler. Bunun güzelliği de buradadır. Hepimiz birer BMW istemeyiz; Hepimiz aynı insanı da

istemeyiz; aynı deneyimleri yaşamak da, aynı kıyafetleri giymek de, aynı.....de istemeyiz. (Boşluğu siz dolduracaksınız).

Düşüncelerinizi başkaları için bir şeyler oluşturmaya zorladığınızda, elde edeceğiniz sonuç, benzer olayları "Kendinize" çağırmak olacaktır. Bu yüzden, bırakın onlar da, kendileri için kendi istedikleri hayatları yaratsınlar.

Bunu bir düşünün. Ellerinize bakın, durağan ve katı bir kitle gibi görünüyorlar, ama aslında öyle değiller. Onlara mikroskop altında baktığınızda, titreşen birer enerji kütlesi olduklarını görürsünüz.

Her şey enerjidir. Bunu size şöyle anlatayım: Evren, galaksimiz ve gezegenimiz, sonra insanlar, sonra bu bedenlerin iç yapılarındaki organ sistemleri, hücreler, moleküller ve atomlar var. Sonra da enerji var. Demek ki, ona dair düşünmenin bir çok seviyesi olmakla birlikte, Evren'deki her şey aslında enerji.

Gelin size, Evren'in en kuvvetli yayın merkezi sayılmanızın nedenlerini açıklayayım. Basitçe söylemek gerekirse, her enerji belli bir frekansla titreşir. Siz de bir enerji olduğunuza göre, siz de belli bir frekansta titreşim yayıyorsunuz; bu frekansı belirleyen ise, herhangi bir zaman diliminde düşündükleriniz ve hissettiklerinizdir. Ulaşmak istedikleriniz de birer enerji olduğuna göre onların da yaydıkları titreşimler var. Gördüğünüz gibi, enerji her şeyin hammaddesini oluşturuyor.

Size "vay be" dedirtecek unsur şimdi geliyor: Ulaşmak istediğiniz şeyi düşünüp o frekansı gönderdiğinizde, istediğiniz o şeye ait enerjinin o frekansta titreşmesini sağlayarak, onu "Size" getiriyorsunuz! İstediğiniz bir şeye odaklandığınızda, o şeyin atomlarındaki titreşimleri değiştirerek, "Size" doğru titreşmelerini sağlıyorsunuz. Evren'in en etkili yayın merkezi sayılmanızın nedeni, size enerjinizi düşünceleriniz aracılığıyla odaklama ve odaklandığınız şeye ait, titreşimlerini değiştirme gücü verilmiş

olmasıdır; çünkü bu titreşimler o enerjiyi manyetik olarak size çekecektir.

Ulaşmak istediğiniz güzellikleri düşünüp hissettiğinizde, o an kendinizi derhal o frekansa geçirmiş olursunuz; bu da o güzel şeylere ait enerjinin tümünün size doğru titreşmesini sağlar ve isteklerinizhayata geçer. Düşünce yasası, benzer benzeri çeker der. Hepimiz birer mıknatısız ve elektrik yükleyerek oluşturduğumuz mıknatıs etkisiyle, istediğimiz her şeyi kendimize çeker, kendimizi onlara doğru çekeriz. İnsanlar kendi manyetik enerjilerini kendileri yönetirler, çünkü, frekansı yaratan unsurlar duygu ve düşüncelerdir ve kendileri dışında hiç kimse onların yerine düşünüp hissedemez.

Birçok insan bedeninin sınırlı olduğunu düşünse de bu doğru değildir. Mikroskop altında bile görülen bir enerji etkinlik alanına sahipsiniz. Enerji hakkında ne bildiğimizi ise şöyle anlatalım: Bir kuantum fizikçisine gidip, "dünyayı oluşturan nedir?" diye sorsanız, size; "Enerji" diye cevap verir. *Peki enerji nedir?*

***"O her zaman varolmuş olan, varolan her şeydir. Biçimlerin içine girer, onlarla hareket eder, onlardan dışarı çıkar."* Birine gidip; "Evren'i kim yarattı?" sorusunu sorsanız "Tanrı" diyecektir. Peki, Tanrı'yı nasıl tanımlarsınız? "Daima vardı, her zaman varoldu.**

O, yaratılıp yok edilemez. Şimdiye kadar varolduğu gibi, biçimlerin içinde, biçimler aracılığıyla, biçimler dışında daima varolacak". Gördüğünüz gibi, terminoloji farklı olsa da, tanımlar aynı.

Kendinizi ortalıkta dolaşan bir "et yığını" sanıyorsanız, yeniden düşünün. Siz ruhu olan bir varlıksınız! Daha geniş bir enerji alanında işleyen bir enerji alanısınız. Siz enerjisiniz, ve enerji yaratılıp yok edilemez. Enerji sâdece şekil değiştirir. Bu şekil sizsiniz. Sizin asıl özünüz, daima varolan ve varolacak olan arı enerjiniz. Asla yok olamazsınız.

Kuantum mekaniği bunu onaylıyor; kuantum kozmolojisi doğruluyor. Evren asıl olarak, düşünceden

ortaya çıkmıştır ve çevremizdeki bütün bu içerik, düşünce yığınlarıdır. Sonuçta bizler Evren'in kaynağıyız ve bu gücü doğrudan deneyimlerimize bağlı olarak anladığımızda, otoritemizi uygulamaya ve daha fazlasına ulaşmaya başlayabiliriz. Herhangi bir şey tasarlayın. Kendi bilinç alanımızdaki herhangi bir şeyin Evren'i çalıştıran Evrensel bilinç olduğunu bilin.

Varolan her şey Tek Bir Evrensel Akıl'dır ve o Tek Akıl'ın bulunmadığı hiçbir yer yoktur. O her şeyin içinde vardır. Tek Akıl, zekâ, bilgelikler ve mükemmelliklerin tümüdür, her şeydir, her an, her yerdedir. Her şey Tek Evrensel Akılsa, ve tamamı her yerdeyse, o zaman bütünüyle içinizdedir!

Bütün bilgi, bütün keşifler, gelecek bütün buluşlar, Evrensel Akıl'ın olasılıkları arasındalar ve insan zekasının onları çekip çıkarmasını bekliyorlar. Tarihteki her yaratım ve buluş, sahibi bunu bilinçli olarak bilse de bilmese de, Evrensel Akıl'dan çıkarılmıştır.

Bu bilgiyi oradan nasıl çıkaracaksınız? Bunu farkındalığınız ve olağanüstü hayal gücünüz sayesinde yapacaksınız. Bir şeyi isteyip, hissedip inanırsanız, onu elde edersiniz. Hafifçe dokunarak çağırmanız için bekleyen sınırsız bir arz var. Her şeyi bilincinizde tutuyorsunuz.

Hepimiz birbirimize bağlıyız. Sâdece bunu görmüyoruz. "İçeride" ya da "dışarıda" diye bir şey yok. Evren'deki her şey birbirine bağlı. Tamamı aynı enerji alanı.

Evren, Evrensel arzdır ve her şeyi sağlayandır. Her şey Evren'den gelir ve düşünce yasası sayesinde, insanlar, koşullar ve olaylar aracılığıyla size ulaştırılır. Düşünce yasasını, arz yasası olarak düşünün. Bu yasa, sınırsız arzdan istediklerinizi çekip almanızı sağlamaktadır. İsteğinizle aynı doğrultuda kusursuz bir frekans yaydığınızda, insanlar, koşullar ve olaylar kusursuz bir biçimde size doğru çekilerek, teslim edileceklerdir!

Arzuladıklarınızı size veren, insanlar değil. Böyle yanlış bir inanca kapılırsanız, dış dünyayı ve insanları kaynak olarak görür ve yokluğu yaşarsınız.

İnsanlar olmasını istedikleri şeylere odaklandıklarında, istemedikleri şeyler onlardan uzaklaşır. Arzuları daha geniş yer kaplamaya başlarken, diğer taraf kaybolur.

"Aklını hayatın karanlık yanlarına takarak, geçmişteki şanssızlık ve düş kırıklıklarını tekrar tekrar düşünen bir insan, aynı şanssızlık ve düş kırıklıklarını gelecekte de yaşamak için dua etmiş olur. Gelecekte bir gün başınıza talihsizlikten başka bir şey gelmediğini görürseniz, bu bugün bunu çağırıyor olmanızdandır; ve kesinlikle de böyle olacaktır."

Siz kendi kaderinizin tasarımcısı ve yazarısınız. Kalem sizin elinizde, öyküyü siz yazıyorsunuz ve sonuç sizin seçiminiz oluyor. Bütün gücünüz, o gücün farkında olmaktan ve bu bilinci kaybetmemekten geliyor.

Onu başıboş bırakırsanız, beyniniz raydan çıkmış bir trene benzeyebilir. Geçmişte yaşadığınız kötü olayları alıp, geleceğinize yansıtarak sizi geçmişinizden de, geleceğinizden de koparabilir. Bu kontrol-dışı-düşünceler de bir şeyleri oluşturmaktadır. Şimdiki zamanda yaşadığınızın farkına vardığınız taktirde, ne düşündüğünüzü bilirsiniz. Böylece, düşünceleriniz üzerinde kontrol kazanmış olursunuz. Gücünüzün kaynağı da buradadır.

Peki daha çok farkındalığı nasıl kazanacaksınız?

Bunu yapmanın yollarından biri, bir an için durup kendinize; *"Şu an ne düşünüyorum? Şu an ne hissediyorum?"* diye sormaktır. Bunu kendinize sorduğunuz an, duygu ve düşüncelerinizi fark ettiniz demektir, çünkü beyninizi şimdiki zamana geri getirmiş olursunuz.

Bunu her düşündüğünüzde, kendinize içinde yaşadığınız zamanı fark ettirin. Bu uygulamayı her gün yüzlerce kez yapın; çünkü biliyorsunuz ki,

gücünüzün tamamı, o gücün farkında olmaktan geliyor.

Evren'in sorularınızı tüm hayatınız boyunca yanıtladığı doğru, ama siz cevapları ancak farkında olduğunuz zaman alırsınız. Çevrenizdeki her şeyi fark edin, çünkü sorularınız gün içinde her an yanıtlanıyor. Cevapları size getiren kanallar sınırsız. Bunlar, dikkatinizi çeken bir gazete manşeti de olabilir, birinin konuşmasını tesadüfen duymak da, radyodaki bir ses veya geçip giden bir kamyonun üzerindeki bir ilan ya da aniden gelen ilham olabilir. Hatırlamayı hatırla ve farkına var!

Gerek kendi hayatıma, gerekse başkalarının hayatlarına baktığımda gördüğüm bir şey var; bizler, *kendimiz için her zaman iyi şeyler düşünmüyor, kendimizi tamamıyla sevmiyoruz. Kendimizi sevmememiz, dileklerimizi bizden uzak tutuyor. Kendimizi sevmediğimizde, bize gelecek şeyleri iterek kendimizden uzaklaştırıyoruz.*

İstediğimiz şey ne olursa olsun, sevgiyle beslenir. Bütün o, gençlik, para, mükemmel insan, iş güzel bir beden, sağlık gibi şeyleri almak demek, sevgiyi duyumsamak demektir. Sevdiğimiz şeyleri kendimize çekmek için sevgi yaymalıyız; bunu yaptığımızda, dileklerimiz hemen yerine gelecektir.

"Mutlak gerçek; 'ben'in kusursuz ve eksiksiz olduğudur; gerçek 'ben' ruhsal bir varlıktır ve dolayısıyla mükemmelliğinde bir kusur olması imkansızdır; asla bir eksikliği, sınırlaması ya da özürü olamaz."

.

***"Gayeniz, söylediğiniz şeydir. Göreviniz, kendinize yüklediğiniz misyondur. Hayatınız kendi oluşturduğunuz yaşantıdır*.**

Yaşamınızı istediğiniz gibi doldurabilirsiniz: Yaşamınızı geçmişe ait bir sürü işe yaramaz anıyla doldurduysanız, hemen silip temizleyin. Geçmişe ait işe yaramaz her şeyi silerek, onlara sizi bu noktaya, yeni bir başlangıca getirdikleri için teşekkür edin.

Artık yeni bir yaşantınız var, yeniden başlayabilirsiniz; tam burada, hemen şimdi. Mutluluğunuzu bulun ve onu yaşayın!

Hoşunuza giden şeyleri yapın ve kendinizi mutlu edin. Sizi mutlu eden şeyin ne olduğunu bilmiyorsanız, kendinize; "Beni ne mutlu eder?" sorusunu sorun. Cevabı bulup, kendinizi ona, mutluluğunuza adadığınızda ise, düşünce yasası, sevindirici insanları, koşulları, olayları ve fırsatları hayatınıza çığ gibi yağdıracak; çünkü o zaman siz Evren'e mutluluk ışınları yayıyor olacaksınız.

Sizi mutlu eden her şey, size daima biraz daha mutluluk getirecektir.

Şu an bu kitabı okuyorsunuz. Onu hayatınıza çeken sizdiniz, ve hoşunuza gittiyse bunu alıp hayatınıza, uygulamak da sizin seçiminiz. Hoşlanmadıysanız o zaman atın bir kenara gitsin. Sizi mutlu edecek, yüreğinizin sesine ayak uyduracak başka bir şey bulun.

"Mutluluğunuzun peşinden gidin, her tarafınız duvarlarla kaplı olsa bile, Evren size kapılar açacaktır."

Şimdi artık gerçekten yeni bir çağa geçiyoruz. "Uzay Yolu"nda söylenmiş olabileceği gibi, <u>son sınırın, uzay değil, akıl olacağı bir çağ bu.</u>

Dünya yörüngesinde Sizin için dönüyor. Okyanuslar Sizin için yükselip alçalıyor. Kuşlar Sizin için şakıyor. Yıldızlar Sizin için görünüyor. Gördüğünüz tüm güzellikler, yaşadığınız tüm harikalıklar hepsi Sizin için buradalar. Kimliğinize dair düşünmüş olduklarınızın bir önemi yok. Şimdi artık, Gerçekte Kim Olduğunuzu biliyorsunuz. Siz Evrenin seçilmişisiniz, Yaşamın mükemmelliğisiniz; ve artık ne yapacağınızı biliyorsunuz.

Mutluluk sizinle diyor

( )Rhonda BYRNE, The Secret,(SIR- Çeviren: Can Üstünuçar, MİA Basım Yayın Ve Tanıtım Hizmetleri)

İKİNCİ BÖLÜM

DÜŞÜN - GERÇEKLEŞİR

Sayın R.Şanal,Kuantum Sıçrama (2) (Arıtan yayınevi,2007)isimli kitabında şöyle yazıyor; Kişiliğinizin temelini oluşturan "çekirdek inanç" çok önemli bir konudur ve derin, kalıcı ve güçlü bir etki yapar.

Bütün dünyada, artık insanla ilgili her konuda bütüncül bir yaklaşım söz konusu. İnsan; zihin, beden ve ruh üçlemesinden oluşuyor çünkü. Bu üç kısımdan en etkili olanı "ruh"tur. Yâni insanın "kendisi" ya da Ben. Seçimleri yapan bu "Ben"dir ve olaya bu açıdan bakmadıkça, sorunlara çözüm bulmak da imkansızlaşır.

İnsan gökte ya da yerde olmayı kendisi seçer. "Düşün Gerçekleşir" gerçekten çok önemli bir sır. "Benzer, benzerini çeker" diye özetleyebileceğimiz bu kural, ne düşünür ve ne beklersek, onun gerçek olacağına dair evrensel ve kadim bir yasayı ortaya koyar.

O halde hayatınızda iyi şeylerin olmasını istiyorsanız, iyi şeyler düşünmeniz gerektiği çok açıktır. Bu konuda bu aralar pek çok kitap çıktı. Özellikle "Sır" adlı kitap sansasyonel bir etki yaptı. Harika! Kaderciliğe ve acizliğe indirilmiş bir darbeydi bu ve tam da en uygun zamanda yayınlandı.

Ancak, hayat sâdece "düşün ve istediğini elde et!" gibi basit bir formülle özetlenemez.

Olumlu bir şekilde düşünebilmek için, <u>önce</u> çekirdek inancın değişmesi gerekir. <u>İkinci olarak</u>, elde ettiğiniz şeylerin hak çizgisine uygun olmaları şarttır. <u>Üçüncü olarak</u> ise, elde edeceğiniz şeylerin, o an sizin tekamülünüz için uygun olmaları bir zorunluluktur.

"Gerçek neden acıdır?" Çünkü ego, gerçekten hoşlanmaz. Onun varlığı, gerçek olmayanın üzerine kurulmuştur. Bu yüzden, gerçeklerin üzerleri örtülür ve bir süre sonra sır olarak kalmaya başlarlar.

Hayatınızın bütün sorunları, sahte kimliğiniz tarafından üretilir. Bu, birinci gerçektir. Kaldırılamayacak kadar çıplak mı bu gerçek?

İnsan, kendi Tanrısal potansiyelini ortaya çıkarmak için yaratılmıştır.

Hayatımızın tüm araçları bu ana amaca hizmet ederler. İşimiz, ailemiz, sosyal ilişkilerimiz ve maddi kazanımlarımız, bedenimiz ve hayat deneyimlerimiz, bunların hepsi, özümüzde var olan Tanrısal niteliklerin ortaya çıkmaları için birer araçtır. Araçları amaç haline getirdiğimizde, ki bunu sık sık yaparız, sistem, bizi tekrar sahaya çekmek üzere işlemeye başlar.

Zihin ile beden ve dış dünya ile insanlar arasında sibernetik bir etkileşim mevcuttur.

İnançlarımız, düşüncelerimiz ve duygularımız dış dünyada nelerin olup-biteceğini birebir belirleyen enerjilerdir. Dolayısıyla, zihinde ne varsa, dışarıda da o olacaktır. Tersine bir deyişle, dışarıda olup-biten her şey, zihinde olup-bitenlerin açılımından ibarettir. Siz, eninde-sonunda size bir haksızlık yapılacağına inanıyorsanız, hiç merak etmeyin bu gerçekleşecektir.

Başarmak için koşuşturup-duruyor, ama sonuca ulaşamıyorsanız, bilin ki aslında başarıdan korkuyorsunuzdur.

İnsan bedeni, düşünceyi somut bir biçime dönüştüren çok boyutlu bir yapıdır.

Düşünceler ve duygular, nörolojik düzeyde başlayan bir süreç aracılığı ile değişik kademelerden geçerek çeşitli fizyolojik etkiler oluştururlar. Düşünceler, nöro-peptitler aracılığıyla kimyasal reaksiyonlara dönüşürler.

İnsanın en büyük çelişkisi, kendisini koruma içgüdüsü ile kendisini ifâde etme emri arasındaki karşıtlıktan doğar.

Beynin ilkel kısmında kodlanmış olan kendini koruma içgüdüsü ile ruhtaki gelişme emri arasındaki dengesini yitirdiğinde, kişi, yerinde çakılır-kalır ve bir süre sonra bedeni de buna uygun tepkiler göstermeye başlar. Kendimizi koruma yanımız, hep bir güvenlik arayışı peşindedir ve bu nedenle gereken her şeyi yapması için, beynimizi ve bedenimizi zorlar. Ruhtaki gelişme arzusu ise, mutluluk ve haz peşindedir, sâdece güven içinde olmak ona yetmez ve sonunda mutlaka bu kısmımız, diğerini alt eder. En ideali, bu iki kısmın birlikte ve uyum içinde çalışmalarıdır.

İnsan kendi seçimlerinde özgürdür ve karşımıza çıkan sonuçları yaratan da bu seçimlerdir.

Yaşamımızla ilgili bütün sonuçlar, bizim seçimlerimizle oluşurlar.

Sorunlar, ilkel beyinde kayıtlı olan strateji değiştirilirse çözülebilirler.

Diğer bütün çalışmalar (Reiki, Meditasyon, Biyoenerji, NLP, Nefes Terapileri, Akupunktur) ya bilinç düzeyinde, ya bilinçaltı düzeyde, ya enerji düzeyinde ya da duygu bedeni düzeyinde işlem yaparlar. İlkel beyin ise, bütün biyolojik varlığımızı kontrol eder ve bizim çevreye yaydığımız temel enerjiyi belirler. O yüzden İlkel beyindeki kaydı değiştirmek, hayati bir önem taşır.

İLKEL BEYİN

Doğrusunu bildiğiniz halde, yanlışını yaptığınız zamanlar oldu, değil mi?

Daha iyisini yapacağınızı bildiğiniz halde, kendinizi sınırladığınız. Sanki kendinizi ikiye bölünmüş gibi hissettiğiniz zamanları hatırlıyorsunuz değil mi?

Kafanızın arka tarafındaki küçücük, ama çok önemli bir organdan söz edeceğim şimdi: "İlkel beyin"den!

Beynimizin alt ve arka tarafında, evrimin ilk aşamalarında yaşadığımız dönemden bize miras kalan bir bölüm bulunur. Adına: "Serebellum" denilen bu kısım, yaşamımızı sürdürmekle ilgili olan reflekslerimizi oluşturmakla yükümlüdür. Bu nedenle de: Yemek, içmek, barınmak ve kendini güvende hissetmekle ilgili konularla ilgilenir. Burası, "aklın çekirdeği"dir aslında. Ancak bu organ, çok basit bir mantıkla iş görür. Onun için her şey ya siyahtır ya da beyazdır veya iyi ya da kötüdür. Ya durmalı ya da kaçmalıdır.

İşte bizim bilinçli zihnimizle; iyi olmayı, başarılı olmayı, sağlıklı olmayı istememize rağmen, bunlara ulaşmamıza engel olan, beynin bu kısmıdır. O, sâdece hayatta kalmakla ilgilenir, mutlu olmakla değil.

O "en azından" mantığıyla çalışır. En azından bir maaş, en azından yatacak bir yer, en azından bir eş, en azından yaşamak...Fakat bu "en azından" mantığı, bir süre sonra hedeflenen sonucun da elden gitmesine yol açar. Çünkü bu, işe yaramayan bir stratejidir.

Bizim tarafımızdan iletilmiş olan bir kararla İlkel beyin tarafından oluşturulan yaşam stratejisi, bir "çekirdek inanç" doğmasına yol açar. Ve her şey, bu çekirdek inanca göre şekillenir. Buradaki "her şey" gerçekten "her şey"dir. Bilinçaltı matriksimiz, kişiliğimiz, ilişkilerimiz ve tüm "kaderimiz"dir.

- **Sesi çok güzel olan genç bir kadının, tam da hayallerini gerçekleştireceği bir sırada boğazında nodül çıkmıştı.**
- **Bir başkası, büyük bir şirketin genel müdürü ve çok başarılı bir yöneticiyken, babası ile yeni bir işe giriştiklerinde, bu işi batırmak için özellikle çaba harcadığını fark etmişti.**

Çünkü ilkel beynin stratejisiyle, bilinçli aklın amaçları çatışıyorlardı. Ve o da, bu çatışmanın arasında kalıyordu. Aynı anda iki farklı emri birden beyninin içinde duyuyor ve birbirleriyle çelişen bu iki emre de uymaya çalışıyordu. Ve sonunda strese giriyor, bedeni de bir hastalık ya da bir sonuç üretiyordu.

Emin olun ki, bu gibi durumlarda kazanan, her zaman ilkel beyin olur. Göğüslerimizde tümör oluşmasına ya da ay sonunu zar-zor getirmemize sebep olan veya birdenbire bütün yeteneklerimizi sıfırlayan odur.

Mutlu olmadığımız bir ilişkiyi sürdürmemizi sağlayan ya da yeni bir ilişkiye girmemize engel olan da odur.

İlkel beynimizdeki stratejiyi değiştirmeden, yaşamımızı değiştirmemiz asla mümkün olmaz.

İlkel beyin, üstüne vazife olmayan bir işi yapmaya kalkıştığında çuvallar. Sâdece yaşamı sürdürme düzeyinde bir zekaya sâhip olan bu organ, birdenbire yaşamla ilgili kararlar veren bir otorite haline gelir.

İlkel beynin temel stratejisi, kabaca şöyle bir çelişki içerir: "Peşinden koş, ama sakın ona ulaşma!" Ulaşılmak istenen sonuç her şey olabilir; aşk, sevgi, cinsellik, bolluk, güç, yaratıcılık, sağlık, bilmek, hatırlamak, her şey! Örnek verirsek, asla kaldıramayacağı ve aslında kendisiyle ilgisi de olmayan bir takım sorumlulukları kaldırmaya çalışan bir kişide, bir süre sonra kaçınılmaz olarak bel ağrıları ve fıtık ortaya çıkar.

Hayatınızın bir amacı vardır. Ve yaşadığınız her şey, bu amaca hizmet eder. Bu amaç, ruhunuzun çekirdeğinde öylece durmaktadır. Ve ne olursa-olsun, ne kadar zaman geçerse-geçsin, kendisini mutlaka gerçekleştirecek gizli bir proje olarak, sizin tarafınızdan oluşturulmuştur. Evet, çok fazla çıplak bir gerçek bu, kabul ediyorum.

BEDEN VE ZİHİN ARASINDAKİ İLİŞKİ

Beden ile zihin bir bütünün sibernetik parçalarıdır. Birbirlerini etkilerler.

Burada, bedenin en gizemli sistemleri olan nöro-transmitterlerden söz etmek gerekiyor.

Sinir sistemindeki impulsları hücrelere ileten bu kimyasallar sayesinde, beynin nöronları bedenin geri kalan bölgeleriyle konuşur ve haberleşirler. Transmitterler bir tür mesaj taşıyıcılardır. Bunlar, bütün hücrelerin yaşamlarına etki ederler.

Düşünmek, beynin kimyasını devreye sokmak ve hücrelerin, bedenin her yanına tepkiler göndermelerini teşvik etmek anlamına gelir.

Uyuyan bir kedinin omurilik sıvısından ufak bir miktar alıp, uyanık bir kediye şırınga ederseniz, o da derhal uyumaya başlar. Hayvanı uyandırmak için de,

uyandırıcı bir kimyasalı omuriliğe şırınga etmek gerekir.

Bizim acıya karşı direncimizi oluşturan şey, beynin ürettiği "endorfin" ve "enfaklin" biyo-kimyasallarıdır. Örneğin "dopamin" adlı bir transmitterin, şizofrenlerin beyninde anormal denecek düzeyde çok olduğu gözlemlenmiştir.

Burada iki türlü düşünebilirsiniz; ya onlar salt bu nedenle şizofren olmuşlardır ya da şizofren oldukları için beyinlerinde bu madde artmıştır.

Zihin, maddi bir şey değildir. Ama yine de bu karmaşık iletişim molekülleri ile birlikte çalışabilecek bir yöntem geliştirmiştir. Örneğin yalan makinesi, yine bu önerme temelinde iş görür. İnsanların o andaki nabız atışları, göz bebeklerindeki değişmeler, ses tonlarındaki frekans değişimleri ya da tükürükleri incelenerek yalan söyleyip-söylemedikleri anlaşılır.

Bâzı insanların neden bolluk içinde yaşamak istedikleri halde, yokluk içinde bulundukları ve neden nitelikli ilişkiler kurmak istedikleri halde, çatışmalar yaşadıkları da bu yolla ortaya çıkar.

Çünkü zihinde ne varsa, dış dünyada da o olur. Hücresel bellek düzeyinizdeki kayıt neyse, hayat da size onu verir.

SİZİN ZİHNİNİZ ONLARIN ZİHNİYLE BİR BÜTÜNDÜR

Nerede bir iletişim sorunu varsa, orada mutlaka şu üç yanlış yapılmaktadır. Beklenti, suçlama, yönlendirme.

Düşüncelerimiz, zaman ve mekân sınırı tanımadan başka insanlara ulaşabilirler. Bu, hayatın en önemli sırlarından birisidir.

Siz kendiniz için ne düşünüyorsanız, insanlar da sizin için onu düşünürler. Değersiz olduğunuzu düşünürseniz, insanlar da size değer vermezler. Değerli olduğunuzu düşündüğünüzde ise, aynı

insanların size değer verdiklerini görürsünüz.Onlar size, sizin istediğinizi verirler.

Sâdece insanlar mı değişir?Hayır, daha da fazlası var.Her tür şey. Organlar, mekanlar, kavramlar bile değişir!

Benzer titreşime sâhip olan kaynaklar birbirleriyle rezonansa girerler. Örneğin bir odadaki gitarın "la" sesi titreştiğinde, aynı odadaki örneğin piyanonun "la" tuşunun teli de titremeye ve "la" sesini çıkarmaya başlar.

Dünyanın belli dönemlerinde bâzı fikir akımlarının birdenbire moda oluvermesinin nedeni belki de budur. 68'lerde Hippilik akımıyla başlayan savaş karşıtı gençlik hareketi bir anda sanki gizli bir emirle bütün dünyaya yayılmıştı.

Bazen de bilimsel bir buluş, dünyanın farklı yerlerinde farklı bilim insanları tarafından aynı anda yapılır.

ZİHİN NEYSE, DÜNYA ODUR!

Dış koşulların geçici olarak değiştiği zamanlarda bile, durumun bir süre sonra tekrar zihnin haritasına uygun olan pozisyona geri döndüğü olaylar, bu görüşü desteklemektedirler.

Yâni zihinsel dünya değişmezse, dış dünyanın değişmesi, durumu değiştirmiyor. Eninde-sonunda dış dünya, zihinsel dünyamıza uymak zorunda kalıyor.

ÇEKİRDEK İNANÇ HEP TEKRAR EDEN OLAYLARI OLUŞTURUR

"Çekirdek inanç" neyse, hayatın kendisi de o olur. Bu yasa, holografik mantığa da uyar. En küçük birimdeki yazılım, bütünün bilgisine sahiptir ve uygun koşullar sağlandığında, tek başına "bütünü" yeniden oluşturabilir.

Nasıl ki bedenin en küçük bir parçası (kan, idrar, hücre gibi) bütün beden hakkındaki bilgileri iletirse, çekirdek düşünceler de kaderimiz hakkında bilgi verirler bize. Çekirdek inancın döngüsü neyse, hayatın döngüsü de o olur.

Parayla, işle, ilişkilerle ve her şeyle ilgili olan inançlarımız ve beklentilerimiz kendilerine uygun sonuçlar yaratırlar. Örneğin, dünyanın adaletsiz bir yer olduğuna inanan bir kişi haksızlıklara uğrar, hayatın zor olduğuna inanan bir kişi ise, zorluklarla mücadele etmekten kurtulamaz. Fakat insanlar bu gibi kısır döngülerinin farkında değillerdir. Çünkü İlkel beyinleri, o konuda kör bir nokta yaratmıştır.

TEPKİSEL ZİHNİ DEVREYE SOKAN SEVGİSİZLİK ÖRNEKLERİ

Daha anne karnındayken istenmediğini hisseden bir bebek, yaşamsal anlamda kendisini güvende hissetmez. Ve hemen devreye, İlkel beyninin tepkisel zihni girer. Kaygılı ve korku içindeki bir hamile anne de aynı etkiyi oluşturur. Çocukta, anne-baba arasındaki bağırtılı kavgalar da, ilkel bir düşünce tarzını devreye sokan önemli bir durumdur.

Toplumun büyük bir kısmını, küçükken tacize uğramış olan yetişkin insanlar oluşturur. Çoğu, bu gibi deneyimlerini bastırmış ve bilinçaltına itmişlerdir. Fakat bunların etkileri çok ağır olarak, bütün hayatları boyunca devam eder.

Acı olan, bu işi ailedeki çok yakınların yapıyor olmalarıdır. Baba, dayı, ağabey gibi. Bu gibi tacizler aile büyükleri tarafından bilindiği halde, çeşitli bencilce sebeplerden dolayı üstleri örtülmektedir. Anne-babanın çocukları için kendilerini feda etmeleri, çocuğun da kendisini onlar için feda etmesine yol açar.

Bir de çocuklarına "aman sen dur, biz hallederiz" diyen aileler vardır. Onlar da çocuklarının güvensiz ve pısırık olmalarına yol açarlar. Aşırı katı ve kuralcı bir

ailede yetişen bir çocuk, eleştirici ve memnuniyetsiz birisi olur-çıkar.

HAYAT AĞACI

Ağacın gövdesi, kişiliğimizi temsil eder. Ana dallar, hayatımızın önemli güç kaynaklarıdır. İş, ilişki, sağlık ve sosyal çevre gibi. Ve ağacın meyveleri de, hep birbirlerine benzeyen olaylardır.

Kökler, küçükken yaşadığımız önemli olayları temsil ederler. Ve ağacın en temelindeki tohum, çekirdek inancımızı simgeler. Bu nedenle hayatımızda yapmaya çalıştığımız yüzeysel değişiklikler, pek bir işe yaramazlar.

Bir belirtiyi yok ettiğinizde, aynı belirti kılık değiştirerek karşınıza yeniden çıkar. Çekirdek inancı değiştirerek, insanın hayatını bütünüyle değişir. İş, sağlık, ilişki ve diğer her şey bakımından.

Kişi önce, geçmişte yaşadığı olaylarla ilgili unuttuğu şeyleri hatırlar ve çarpıttığı şeyleri düzeltir. "Aslında durum pek de o kadar kötü değilmiş!" demeye başlar. O kötü olayların yanı sıra, bir çok da güzel anılar dolmaya başlar hafızasına. Bu işlemler, kendiliklerinden gerçekleşirler. Bu sırada bilinçaltı, kendi kendisini yeniden düzenleme çalışmasına girişir.

Sonra bunun, davranışlara dönüşmesi sürecine girilir. Gerçek kişilik de yavaş yavaş belirmeye başlar. Olaylara nasıl tepki vereceğini düzenler. Örneğin daha önce kolaylıkla "hayır" diyemeyen bir kişi, gerektiğinde "hayır" diyebildiğini fark eder. Bu da, kendiliğinden ortaya çıkar.

Sonra, iş hayatında değişimler başlar. Sosyal çevresi, yeni kişiliğinin tercihleri doğrultusunda yeniden oluşmaya başlar. Bu süreç, eğer "çekirdek inanç" değişmişse, ortalama

"Yetenek ve kapasitenizi inkar ettikçe, sizin için acı ve sorun kaçınılmazdır."

Mevlana'nın dediği gibi yapmıyor. Yâni "olduğu gibi görünmüyor". Olmadığı gibi olmaya çalışıyor. Bunu ne kadar başarabilir? Bu, imkansız bir şeydir. Bir çınar ağacının kedi olmaya çalışması ne kadar abesse, o kadar da saçma bir çabadır. Bir çınar buna hiç yeltenmez, ama bir insan bunu yapabilir.

BİR İYİLEŞME SÜRECİNİN AŞAMALARI

Bir iyileşme sürecinde belirli aşamalar vardır. Bir tür keşif yolculuğudur bu. Eğer bu yolculukta yarı yoldan dönerseniz, bir kurban olarak kalmaya devam edersiniz. Kurbanların hep bir mazeretleri vardır. Onlara sıkıca tutunurlar.

Biz Türkler'in en çok kullandığımız sözlerden birisi de: "Abi, biz adam olmayız!" değil midir? Acaba bu bir temenni mi, yoksa bir tespit mi?

Uzun bir çalışmadan sonra, hasta kişinin bu bahanelerinin farkına varmasını sağlarsınız. Ama bu da, tam bir iyileşme sağlamaz. Bir süre sonra bakarsınız başka bir bahane yaratmış. Bu nedenle ötelere gitmek ve kişinin neden bu durumu seçmiş (saplanıp-kalmış demek daha doğru olur) olduğunu bulmak gerekir.

Kişinin iyileşebilmesi için, hiçbir mazerete tutunmadan, bütün sonuçların kendi seçimleri tarafından yaratıldığını görmesi gerekir. O zaman bir kurban olmaktan çıkar, bir kahraman haline gelir. Fakat bu eşiği geçmek, her babayiğidin harcı değildir.

Oturup, altın günü yapar gibi, Acıları Yarıştırma Günü yaparlar. Onlara "bırak geçmişi, sen geleceğe bak. İyi ve umut dolu şeyler düşün" dediğinizde, oyuncağı elinden alınmış çocuk gibi dudaklarını büzerler.

Bu arada dinmeyen ayak ağrıları, bel tutulmaları ve artarak yığılan sorunları da bir vagon gibi onları izler. Yeteneklerini, güçlerini, yaratıcılıklarını ve sezgilerini ortaya çıkarmamak adına insanların kendilerine ne gibi mazeretler yarattıklarını görmek şaşırtır insanı.

ARAÇLAR VE AMAÇLAR ARASINDAKİ HİYERARŞİ

Mezar taşlarının üzerinde yazan "Huvel Baki" sözü çok büyük bir gerçeği anlatır aslında. Kalıcı olan bir tek O'dur. Ünvan, mal-mülk, güç, zenginlik, akrabalar, aile, sevgili, eş ve hâttâ kişiliğimiz tekâmül yolculuğunda kullandığımız araçlardır sâdece. Gelişme amacımıza uygun oldukları için, bir süre kullandığımız şeylerdir.

Evlilik kurumu, iki ayrı cinsi mutlu etmek için oluşturulmuş bir yapı iken, mutsuz insanlar evliliklerini sorgulamaya başladıklarında, karşılarına dikilip kurumu savunuyoruz. İnsanlar, evlilik cüzdanları yoluyla birbirlerine sâhip olduklarını düşünmeye başlıyorlar.

Eğitim kurumları, başlangıçta, insanları bilgilendirmek ve belirli bir konuda uzmanlaştırmak amacıyla kurulmuşken, şimdilerde sâdece diploma vermek amacıyla varlıklarını sürdürmeye devam ediyorlar çoğunlukla. Sonunda bütün iş, aklını kullanan insanlar yetiştirmekten çıkıp, test canavarları yetiştirmeye dönüşüyor.

Din, başlangıçta, insanın Tanrı'yla olan ilişkisinin sırlarını anlatmak ve Tanrı'yla bir olmanın yollarını açıklamak amacını taşırken, daha sonra, cenneti garanti etmek için itaat edilen bir kurum haline dönüşüyor. Sâdece belirli bir dine mensup olunduğu ve belirli bir peygambere sâhip bulunulduğu için, gereken her şeyin yapılmış olduğu yanlışına inanmak da, işin tuzu ve biberi oluyor.

Zenginlik, insanın insanca ve mutlu bir şekilde yaşaması için bir araçken, bir güç gösterisine ve daha çok şeyi elde etmek ve de bunları elde tutmak için uygulanan politikalara dönüşüyor. Amaçlarla araçları birbirine karıştırıyor, sonra da "neden bu araba yürümüyor?" diye düşünüyoruz.

GERÇEK, KILICINI ÇEKİP EGOYA DALINCA...

Bazen herhangi bir yere gittiğimizde, bâzı kişilerin yanımıza gelip, hafif bir gurur ve ayrıcalıklı bir kişi duygusu ile: "Biz de şu derneğin üyesiyiz" derler. Diyeceksiniz ki "ne var bunda?" Fakat bunu öyle bir havada söylerler ki, sanki onlar bilinecek her şeyi öğrenmişlerdir. Başka bir şeye de ihtiyaçları yoktur. Ama bu arada da, devam edip-giden migren ağrılarından şikayet ederler.

Bu öğretiye başlarken, bildiğiniz bütün şeyleri, kimliğinizi ve titrinizi dışarıda bıkarın" "Eğer değişmek, hafiflemek, sorunlarınızdan kurtulmak ve hayata yeni bir gözle bakmak istiyorsanız, çıkarken onlar yine sizi bekliyor olacaklar. İsterseniz onları tekrar alabilirsiniz."

MASLOW'UN HİYERARŞİSİ ASLINDA TERS DURMALI

Büyük psikolog Abraham Maslow, insanların ihtiyaçlarının önceliklerini sıralarken, birinci sıraya yeme, içme ve barınma ihtiyaçlarını, en tepeye de kendini gerçekleştirme ihtiyacını yerleştirmişti.

İlk bakışta bu çizim, mantıklı gibi görünüyordu. Öyle ya yiyecek yemeğimiz, yatacak yerimiz olmazsa, neyimizi gerçekleştireceğiz ki? Oysa kazın ayağı öyle değil. Hayatın pratiği, işlerin pek de böyle olmadığını gösteriyor.

İşe, "var kalma" düzeyinden başlayan bir kimse, bir türlü tam olarak istediği sonuca ulaşamıyor ve iki yakasını bir araya getiremiyor. Oysa işe kendini gerçekleştirmekten, yâni "var olma" düzeyinden başlayan bir kimse, her ikisini birden elde edebiliyor. Bunun dışındaki her şey yalan aslında.

MASLOW'UN İHTİYAÇLAR HİYERARŞİSİ

5.Kendini Gerçekleştirme

4.Sevgi

3.Saygı

2.Cinsellik

1.Yeme, İçme, Barınma (Güvenlik)

Stand-up ustası Cem Yılmaz, bir TV programında hikayesini şöyle anlatıyordu: "Boğaziçi Üniversitesi'nde Turizm ve Otelcilik okuyorum. İkinci sınıfta kör-topal okula gidip-geliyorum. Fakat pek memnun değilim. Okul da benden pek memnun değil! Sonra sordum kendine: 'Oğlum, sen küçükken ne yapmaktan hoşlanırdın?' Ben, kendime sinema afişleri yapar, başrole de Cem Yılmaz yazardım. O zaman burada ne işim var? Bıraktım okulu ve karikatür çizmeye başladım. Sonra işte bildiğiniz gibi arkası geldi." düşünsenize, Cem Yılmaz başarı ile okulu bitiriyor ve bir otelde resepsiyon görevlisi oluyor! Biraz komik bir resepsiyonist. Ara sıra espriler yapıyor. Çevresindekiler onu pek bir tuhaf buluyorlar. Ve sonunda, şeflerine şikayet ediyorlar onu ve işten atılıyor.

MÜTEŞEKKİR OLMAK

Müteşekkir olmak: "İyi ki şu anda buradayım, iyi ki her şey böyle ve her şey ne güzel" duygusunun bütün hayatımıza egemen olmasıdır. Sâhip olduğumuz şeylerin değerini bilmek ve onlar için sevinçle bir karşılık ödemek arzusu da, buradan doğar. Siz, kendinizde olanın en iyisini sunduğunuzda, aslında "müteşekkir oluyorsunuz" demektir.

Hem beynin nörolojik yapısı ve hem de hücresel işleyiş biçimi, düşüncenin duyguya ve duygunun da bir tutum haline dönüşmesine elverişli bir yapıda tasarlanmıştır.

"Şikayet eden insan" durumundan "müteşekkir olan insan" durumuna geçme işlemi de aynı yolu izler.

HAYATINIZI İHALEYE ÇIKARTMAK İSTER MİSİNİZ?

Genellikle insanlar, kolaycı ve aceleci davranma eğiliminde ve: "Hemencecik bir şeyler olsun ve bunun biçin ben de bir şeyler yapmak zorunda kalmayayım" havasındadırlar.

"Şöyle çok uğraşmadan bana bir şeyler yapılsın ve bütün sorunlarım hallolsun" görüşünü taşırlar. Ya da: "Ben çok düşünmeyeyim. Kararlarımı ben vermeyeyim. Bana birileri söylesinler, ben de yapayım" diye düşünürler.

"Bir ilaç olsa da, bir içişte bütün kaderim değişse." "Hocaya gitsem bir okuyup-üflese, ben de dertlerimden kurtulsam." "Birine kapılansam, o da beni adam etse." "Bir kalabalığa ya da gruba üye olsam, onlar beni sevse, ben de yalnızlığımı unutsam" şeklindeki yaklaşımlar bize çok tanıdık gelirler.

Halbuki, yaşama sorumluluğunu yerine getirme işinde ihale olmaz. Bu, sizin işinizdir. Sizin yapmanız gereken bir iştir. Bu sorumluluğu, "kolaylık olsun" diye bir başkasına havale ettiğinizde, farkına varmadan daha zor bir yola girmiş olursunuz.

İnsanın seçme sorumluluğunu eline almasını sağlamayan işlemlerin çok fazla işe yaramayacağını düşünüyorum. Bu yöntem ne olursa-olsun: İster Reiki, ister Akupunktur, ister NLP, ister TM, isterse de başka bir şey. Çünkü karar veren ve seçen "Ben"e ulaşamadınız mı, yapılan işlemler kalıcı olamazlar.

Bunun en sağlam kanıtı "plesebo" etkisidir: Hastaya sâdece şekerli su içeren bir tablet verilir ve bunun hastalığına çok iyi geleceği söylenir. Buna içtenlikle inanan hastalarda, bir çok iyileşme durumlarının ortaya çıktığı, istatistiklerle ve yapılan araştırmalarla ispat edilmiştir. Çünkü "Ben" şekerli suyu, ilaca dönüştürmüştür. İnsanlar türbelere giderler, adaklar adarlar, ayinler yaparlar, ritüellere

katılırlar, bunlar da bir tür plesebodur. Asıl olayı gerçekleştiren ise, içimizdeki "Ben"dir.

Bir hastanenin Onkoloji Servisi'nde çalışan hemşire bir arkadaşım anlatmıştı. Ona da, hocası olan profesör aktarmış. Ölümcül bir kanser hastasını, artık bir umut kalmadığı için evine göndermeye karar veriyorlar. O da eve giderken Başhekim'e uğruyor. Vedalaşmak için.

Bu arada Başhekim, masasının üstünde duran, tatildeyken sahilden topladığı çakıl taşlarından birisini uzatıyor hastasına ve: "Al bunu, sana iyi gelecek!" diyor. Hasta da çok teşekkür ederek ayrılıyor oradan.

Aradan üç-beş sene geçiyor. Aynı kadın gayet sağlıklı bir biçimde tekrar Başhekim'in kapısını çalıyor ve: "Hocam, şu senin daşlardan bir de benim emicemin kızına veriver, bana çok eyi geldiydi de!" diyor.

İşte "Ben"in olağanüstü gücü. İnsanın değişimi, onu, kendi hayatının efendisi haline gelme sonucuna götürmüyorsa ne işe yarar?

Son günlerde Hindistan'da bir mağarada yaşayan ve yıllarca aynı lotus pozisyonunda oturan Buddha Çocuk'tan söz ediliyor. Bir tür "katalepsi" haline geçmiş durumda öylece oturuyor. Dünya ile bağını kesmiş. İyi de, biz dünya ile olan bağımızı kesmek için dünyada değiliz ki! Amacımız, ruhsal dünya ile bağımızı koparmadan fiziksel dünyada kalmak.

Daha da ötesi, dünyayı cennete giden bir atlama taşı olarak görmek değil, dünyaya cenneti indirmek için, burada olmak.

DURUMDAN VAZİFE ÇIKARMAK

Aslında herkes, içinde bulunduğu durumdan kendisi için bir vazife çıkarıyor. Çıkarmak istediği vazifeyi.

Uzun yıllar yatalak annesine bakan birisi bir gün aniden ölüverir. Ertesi gün hasta anne uyanır,

yatağını-yorganını toplar ve ayağa kalkar. Kendisini ebeveynlerinin mutlu olmalarına adayan insanlar vardır. Onların çektikleri çilelere son vermeye adarlar hayatlarını. Bu arada hayallerini ve tutkularını ertelerler. Onların peşinden koşmayı bırakırlar.

Durumdan vazife çıkarmışlardır yine. Bu durumda o kişiler, aslında hiç kimseye yaranamazlar. Her iki taraf da durumdan pek memnun olmaz. Hem ebeveynler asla bu özveriyi yeterli bulmazlar, hem de özveriyi yapan bu duruma içerler. Ve bunun acısını da sık sık o kişilerle tartışıp-kavga ederek çıkartır. Bir yandan da bundan dolayı suçluluk hisseder. Oysa gerçek sebep başkadır. Çok daha gizli bir düzeyde olup-biten şey, varoluş sorumluluğundan kaçmaktır.

Kişi, bunu yaptığını kendisine itiraf etmek istemez. Başka sahte nedenlere ihtiyacı vardır. O sebeple, durumdan vazife çıkartır.

HASTALIKLAR VE ANLAMLARI

Hastalıkların çoğu, düşünsel bir nedene dayanır. Kişi bu neden konusunda bilinçsiz olduğu için, onun kör noktasıdır bu. Zâten öyle olmasa, hastalığın nedenini fark eder ve çözüme ulaşır.

PARA VE BOLLUK YARATMA

<u>Bolluk,</u> şeylerin sayısal çokluğudur. Bunlara sâhip olanlara, biz "zengin" diyoruz. Ancak bu çokluğun, bizi mutlu etme amacına hizmet eden araçlarla ilgili olması gerektiği de unutulmamalı. Çok araba, çok ev, çok domates, çok kalem, çok para gibi. Gerçi, bir şeyin ne kadar olduğunda "çok" olacağını tayin edecek olan da biziz aslında.

Bize mutluluk getirecek olan çokluğun içinde bir çok unsur yer alır. Günde kaç kez kahkaha attığınızla, kaç kez birisini mutlu ettiğinizle, kaç kez kendinizi mutlu ettiğinizle, kaç yeni şey öğrendiğinizle, kaç dakika boyunca doğaya huşu içinde baktığınızla ilgili şeyler mutluluk resminin çeşitli parçalarıdır.

Mutluluk, kendi hedeflerinizin peşinden mi gittiğiniz, yoksa size gösterilen hedeflere doğru mu ilerlediğinizle de ilgilidir.

Para söz konusu olduğunda, biz şunları isteriz:

1- Para, keyifli bir çaba sonucunda elimize gelsin.

2- Para kazanmak için çok fazla çalışmaya gerek olmasın, yeteri kadar çalışalım.

3- Parayı, hep başkaları için değil, kendimiz için de harcayalım.

4- Paranın akışında bir süreklilik olsun.

5- Geldiği gibi gitmesin. Bir kısmını da biriktirebilelim.

6- Para ile satın aldığımız şeyler, bizi mutlu etsinler ve işimize yarasınlar.

7- Paranın kontrolü bizde olsun.

Bir arkadaşım bana şöyle demişti: "Yahu kardeşim, aileden kalan bir dolu gayrimenkul var. Biz burada yokluk çekiyoruz. Bu ne iş?"

Ona, parayla olan ilk ilişkisinin nasıl başladığını sordum. Biraz düşündü ve anlatmaya başladı:

"Mahallemizdeki bir dükkanda bir oyuncak araba beğenmiştim. Babam bana harçlık verdi. Koşa koşa dükkana gittim, ama dükkân kapalıydı. Ya akşamdı ya da Pazar'dı herhalde. Ertesi gün yine gittim, yine kapalıydı. Ben ağlamaya başladım. Bunun üzerine ağabeyim: 'Ver oğlum şu paranı, ben sana onu alırım' dedi. Ama o da almadı bana bir şey."

"Şimdi senin parayla olan ilişkinin röntgenini çektik" dedim.

"Para sende var, ama kendin için harcayamıyorsun. Kalıp böyle, senin parayla ilgili kaderin bu."

Böyle bir kalıbı değiştirmek için yapılması gereken şey, şudur: O zaman geri gidin ve o anı değiştirin. Yapılacak şey bu. Elinizdeki para ile o ana gidin ve dükkana girin, bu kez kapı açık olsun. Parayı uzatıp-arabayı alın. Keyifle oynayın onunla. Bu sahneyi bir çok kere yaşayın zihninizde.

O anla ilgili görüntüleri görün, sesleri duyun ve oyuncağın temasını hissedin elinizde. Beyin ve bilinçaltı gerçek ile gerçek olmayanı birbirlerinden ayırt edemezler. Onlar için her ikisi de aynıdır.

Bu tekniği uyguladıkça, bir süre sonra kalıplarınız değişmeye başlar. İşe, buradan başlamak gerekir. Yâni, en temel düzeyden.

Beynimizin içi, parayla ilgili bir sürü negatif inançla doludur. "Para kolay kazanılmaz" bunlardan sâdece biridir. "Paranın elimizin kiri" olduğunu söyler-dururuz hep. Onun kirli bir şey olduğunu ima ederiz.

Ancak "şu kadar" kazanabileceğimize inanırız. Ondan yükseğine ulaşabileceğimize ise, inanmayız. Bir sınır çizgisi çekeriz kendimize.Kimimiz de parayı kendimiz için harcayamayız. Hep başkalarına verilmesi gereken bir şeydir para.

Oysa para, ruhsal bir şeydir. Zâten dünyada ruhsal olmayan bir şey yoktur aslında.

Zenginlerin hepsinin kötü olduğunu düşünürüz. Ve fakirlerin de erdemli. Bâzı fakirlerin kötü ve bâzı zenginlerin de iyi olabileceklerine inanmak istemeyiz.

Para kazanabilmek için, mutlaka başka kişiler tarafından kabul edilebilir bir mesleğe sâhip olunması gerektiğini düşünen kişiler de vardır. Tuhaf, yeni ve tarif edilemeyen bir mesleğe sâhip olmak ürkütür insanları.

Örneğin bana "sizin mesleğiniz ne?" diye soranlara: "Ben, araştırmacı yazarım" dediğimde, bir çok kişi bana boş boş bakar.

Bugün dünyada, sevdiği işi yaparsa aç kalacağını düşünen kaç kişi var acaba? Onların sayısının çok olduğunu biliyorum.

Bir başka engelleyici inanç da, sâdece parayı kazanmak için çalışmaktır. Oysa gerçekte parayı kazanmak için, önce işinizi iyi yapmayı hedeflemelisiniz. Bu durumda zâten para kendiliğinden gelecektir. Severek yapılan işin ödülü

çifte olur; hem yaparken mutlusunuzdur, hem de daha çok kazanırsınız.

Küçükken bizim mahallede bir nane şekerci vardı. Adamın bir ayağı yoktu ve koltuk değneği ile yürüyordu. Sokağa mutlaka her gün gelirdi. Şöyle elini kulağına koyar ve yanık sesiyle bir mani okurdu: "Hem niyet, hem nane var, herkesin niyetini yazıyor, aman da ne güzel nane şeker!" Biz bütün çocuklar toplanır ve ondan mutlaka birer şeker alırdık.

Yıllar sonra onu, yine aynı mahallede nane şekeri satarken gördüğümde şaşırmıştım. Aradan en az kırk yıl geçmişti. Ve adam aynı şekilde işini yapmaya devam ediyordu. Normalde daha yaşlı olması gerekiyordu. Üstelik sakat ayağı ile sokaklarda yıllarca dolaşmıştı, ama yine de dinç ve sağlıklıydı. Beni asıl şaşırtan şey başkaydı. Ona yıllar önce kendisinden nasıl şeker aldığımızı anlatınca; o da bana, iki oğlunu bu şekilde nane satarak üniversitede okuttuğunu ve ikisinin de şimdi meslekleri olan saygın insanlar olduklarını söyledi. Artık bir kenara oturup-dinlenebilirdi. Ama o, hâlâ çalışmaya devam ediyordu.

İLİŞKİLERİN SIR DOLU DÜNYASI

Deneyerek öğrenme, dünya hayatının temel yasasıdır. Dolayısıyla "tek atışta onikiden vurmak" ve sonuç olarak "hep onikide kalmak" gibi bir şeyin, gerçek dışı bir ütopya olduğunu da kabul etmek gerekir.

Karşıtlık Yasası, öğrenme sürecinin en etkili kuralıdır. Sevgiyi öğrenmek için sevgisizliği, zarafeti öğrenmek için de sertliği deneriz.

Bu öğrenme sürecini en derinden etkileyen şey, ilişkilerdir. Önce aile ilişkileri ve sonra da karşı cins ilişkisi. İnsanın kendisini keşfetme serüveninin içinde, işini ve eşini bulması çok büyük bir önem taşır.

Karşı cins ilişkileri bir tür meydan okumadır bu yüzden. "Tek seferde doğruyu bulmak" diye bir şey söz konusu olmayabilir. Denemek; yanılmaktan, ağlamaktan, gülmekten ve bütün bunların

harmanlanmasından oluşan bir süreçtir. Çünkü tekâmül; olmadığınız şeyi deneyerek, ne olduğunuza karar verdiğiniz bir süreçtir. İlişkiler için de böyledir bu, iş söz konusu olunca da aynısıdır.

Egosal bilinçlerinin kontrolünde bulunan kişiler, eş tercihlerinde genellikle hayatlarında önemli bir rol oynayan karakterlerin benzerlerini seçerler. Yâni güven ihtiyaçlarını karşıladıkları anne, baba ya da onlara bu güvenceyi veren bir diğer kişiye benzer birisini. Böyle olunca, hem bir yandan o kişiye bağlı olmak ve ona yakın olmak isterler, hem de diğer yandan kendilerini keşfetmek, özgür ve güçlü olmak ihtiyacını hissederler.

Egosal bilinç düzeyinde kaldıkları sürece, bu ikisi birbiriyle uyuşmaz ve bu yüzden de çelişkiye düşerler. Bunun sonucunda, bağımlı olmak ile özgür olmak arasında gidip-gelmeler meydana çıkar. "Ne seninle- ne de sensiz" durumu yâni. Bir çok kişinin ilişkilerinin durumu aşağı-yukarı böyledir.

Uyumlu bir ilişki için, kişinin mutlaka negatif çekirdek inancını değiştirmesi gerekir.

Genellikle biz, tekâmül sürecinde tersini deneyerek öğrenme eylemi içinde olduğumuz için, eş seçimlerinin bir kısmının böylesine karşıt karakterler arasında olması da normaldir.

PARMAĞINIZI KİMSEYE DOĞRU UZATMAYIN, UYUMLU BİR İLİŞKİNİN SIRRI BUDUR

İlişkilerdeki iletişim kazalarının hemen hepsinde, beklenti, suçlama ve yönlendirme üçlüsünün parmağı vardır.

Sonuçların tüm sorumluluğunu üstlenmek, ağır gelir bize, o yüzden başkalarını suçlarız. Onların değişmelerini ve bâzı şeyleri yapmalarını ya da yapmamalarını isteriz. Ama komik olan şey şudur ki, karşımızdakilerin de aynı şekilde bizden beklentileri vardır.

İlişki, sizi size tanıtan bir aynadır. Ne yaşıyorsanız, bilin ki onu yaşayacağınızı

umuyordunuz. Sizinle ilgilenilmesini mi bekliyorsunuz? Önce siz ilgilenin karşınızdaki ile. Kendinize nazik davranılmasını mı isterdiniz? Siz öyle misiniz, ona bakın önce?

Övülmek mi isterdiniz? Peki ya siz övüyor musunuz karşınızdakini? Dinlenilmek istiyorsunuz değil mi? Güzel. Peki ya siz? Hiç eleştirmeden ve yargılamadan, akıl vermeden dinlemeyi biliyor musunuz? Buna bakın önce.

Korunmak ve desteklenmek mi istiyorsunuz? Harika! Peki siz, eşinizi destekliyor musunuz?

Hep almayı bekliyor, ama hiç vermiyor musunuz? Çok iyi, herkes bunu yapıyor zâten!

Bu nedenle, mutluluk için en iyi yol, önce neler yapabileceğinize bakmaktan geçer. Yaşasın gerçeğin kılıcı! O yüzden siz siz olun, kılıcı başkasına batırmadan önce kendinize bakın. <u>Çünkü asıl düşman içimizdedir.</u>

NE İSTEDİĞİNİ BİLMEK VE GERÇEKTEN İSTEMEK

Birçok kişi, özellikle kadınlar, kendi cinsel kimliklerini bastırma eğilimindedirler. Bunun çeşitli nedenleri vardır.

Bunlardan bir tanesi, küçükken uğranılmış olan tacizler. Bu tip olaylar, tahminimizin çok üstünde cereyan ederler. Bu sebeple böylesi kadınlar, cinsellik konusunda korkulara sahiptirler. Hâttâ ondan iğrenirler. Kapatırlar kendilerini tamamen. Güzelliklerini deforme edip-bozarlar ki, kimse onlarla ilgilenmesin. Kilo alırlar, kötü giyinirler, saçlarını kısacık keserler...

Genç kızlar için ilk sevgi deneyimi, baba ile yaşanır. Eğer baba, kızıyla pek ilgilenmeyen biriyse, kız da kendisiyle ilgilenmeyen birisini bulur ve onun ilgisini çekmek için olmadık tavizler verir.

Eğer sevgi duygularında ilgisizlik ve anlayışsızlıkla karşılanmışsa, kalbini sevgiye kapar. Eğer babası annesini aldatmışsa, erkeklere güven duymaz. Onların kendisini mutlaka aldatacağını

bekler. Ve beklediği de, hep gerçek olur. Çünkü evrensel sistem böyle işler.

Sistem, beklentilerimizi, korkularımızı ya da hayallerimizi (hiç fark etmez, hepsi birdir onun için) gerçekleştirmek üzere kodlanmıştır çünkü.

Hayat, sonsuz bir yolculuktur. Bir istasyon değildir.

Tek atışta on ikiden vurmak zorunda değilsiniz. Daha çok bir deneyim alanıdır hayat. Ve denemek, kaçınılmaz olarak yanılmayı gerektirir. Yanılmadan başarmak mı istiyorsunuz? "İmkansız olanı ve çok tatsız bir şeyi arzu ediyorsunuz" demektir.

Sorun, neyi istediğinizi bilmeniz değildir. Sorun, istediğimizi elde edince yalnız kalmaktan korkmanızdır. Yalnızlıktan korktuğunuz için, istediğinizi değil de, size empoze edileni seçersiniz. Sonra da şöyle demek şansınız ve ayrıcalığınız olur: "Ama bunu ben istememiştim!"

İnsanlar size acırlar ve hoş görürler böylece.

AKLIMA MUKAYYET OLMAK İSTEMİYORUM

Kanser teşhisi konulmuştu kendisine. Kemoterapi alıyordu bu yüzden. Aklının sürekli olarak kaygı ve korku düşünceleri ürettiğinden şikayet ediyordu. Ya hastalığı tekrar nüksederse, ne olurdu o zaman?

"Benim güven sorunum var" diyordu. "Hayatımda negatif birisi var." Bütün bunları söylerken benim ona hak vermemi, anlamamı bekliyordu. Hâttâ ona acımamı. "Kim sana negatif duygu veren o kişi? Yaa, gerçekten de çok negatifmiş" dememi bekliyordu. Ama ben onu yapmadım.

Kendisinin "bir kaçak" olduğunu söyledim. "Aklından söz ederken sanki kontrolü sana ait değilmiş gibi bir havada konuşuyorsun. Oysa aklın, senin evin gibidir. Eve senden izinsiz birisi girse hemen onu görür ve çıkartmaz mısın?"

"Evet, tabii ki!"

“O zaman aklını niye kontrol edemeyesin ki? Bence sen aklının kontrolünü kendi eline almak istemiyorsun. Çünkü bunu yaparsan, güçlü ve özgür bir insan haline geleceksin.”

Sonra da bütün bunların, kendi asıl hayat amacını gerçekleştirmekten geri durmak için uydurduğu bahaneler olduğunu söyledim ona. Kaçacağı delik kalmadı. Yüzündeki o kendine acıyan, hüzünlü ifadesini korumaya çalışıyordu. O ifâde, sıkı sıkıya yapıştığı sahte benliğin bir maskesiydi aslında. Kendisini, annesi ve babası ile, eşiyle kurduğu yeni ailesinin arasında kalmış gibi hissediyordu. Onlar olmadan bir dondurma bile yese, suçluluk hissediyordu.

Bana kaygılarını açtı. Şimdi ne olacaktı? Ya tekrar hasta olursa? Çocuğu vardı, eşi vardı. Onlar yalnız kalırlardı. Bir sondaj yöntemiyle, annesinin bilinçaltıyla kendi bilinçaltını karşı karşıya getirdiğimizde, durum ayan-beyan ortaya çıktı. Annesinin kendisini suçladığını zannediyordu. Annesi ise, onun bir an önce kendi hayatını yaşamasını istiyordu. Sonunda kesin ve doğru bir karar verdi.Tabii ki bu, hiç de kolay olmadı.

ANLADIM, HER ŞEY SENSİN!

Dünya, bizim derin inançlarımızın somut olarak sergilendiği bir ayna gibidir. Ve siz, bu aynanın verdiği bilgiyle Tanrı’yı, daha doğrusu kendinizi tanırsınız.

Aslında O, bizi hiç kınamaz ve sonsuz bir sevgiyle sever. O, bizi yargılamaz. O, bizimle hep ilişki halindedir. Bize: “Şah damarımızdan daha yakındır.”

O, bizi mutlu görmek ister ve kendi zenginliğinden yararlanmamızı. Bunun için bir ayrım yapmaz. Ayrımı biz yaparız. Kendi kendimize. Bunun için bir tek şartı vardır; kendimizi keşfetmemiz.

Zâten böyle olunca, O’nu da keşfetmiş oluruz. O zaman anlarız ki, her şey O’dur.

() R. Şanal, Kuantum Sıçrama, Arıtan Yayınevi 2007

3NCÜ BÖLÜM

HİÇ KİMSE GERİ DÖNEMEZ VE PARLAK GEÇMİŞİNİ GERİ GETİREMEZ.

Hiç kimse geri dönemez ve parlak geçmişini geri getiremez.

Ancak şu andan itibaren herkes yeni bir başlangıç yapabilir ve parlak bir sona ulaşabilir.

Dünyada ki olumsuzluklardan asla etkilenmeyen ve sadece insanlarin iyi yönlerini görenlere, ancak melek denebilir.

Kardeşlik, bir acının çığlıgını duymaktır ki bir tebessüm gibi bütün dillerde aynı anlama gelir.

Bütün zamanınızı eksiklerinizi gidermek için harcayınız,böylece başkalarını eleştirmek için zaman bulamazsınız.

Eğer beyin geçmişteki problemlerle meşgul ise, şu andaki sevinçlerin farkında olamaz.

Güçlü olmak, her şeyden önce dürüst olmak ve açıkça,yapmacıksız olarak bunu göstermektir.

Eğer sevgi acı veriyorsa, o halde bu gerçek sevgi olamaz.

Bir melek konuşmaz,ancak siz sormadan önce tebessümü ile aradığınız cevabı verir.

Huzur; başkalarını değiştirmekten vazgeçmek, ve onları oldukları gibi kabul etmekle başlar.

Özgür olmak, kimsenin doğru olan şeyi yapmanıza engel olamaması veya kötü olan şeyi yapmanıza sizi ikna edememesi anlamına gelir.

Kaygı duymak, baba koltuğunda sallanmaya benzer. Sizi eğlendirir ancak pek uzağa götürmez.

Başarıya ulaşmak için en uygun yer, siz ve elinizdekilerle birlikte bulunduğunuz yerdir.

Herkes sabırla kendi yaptıklarının sonucuna katlanmak zorundadır.

Eğer dün, bir hata nedeniyle boşa gittiyse, bu günü, onu irdeleyerek boşa harcamayınız

Tünelin ucunda görünen ışık, önce kendi içinde yanar.

İlerlemek için en zor meydan okuma, sizin herkesin sizden yeni bir kişilik yapmayı denediği bir ortamda bulunmanızdır.

Başarı, çok ilgi,çok dikkatli ,işbirlikçi ruhla dolu olmak ve rastladığınız her şeyi ve kişiyi iyi yapmaktir . Bunun için sunacağınız en güzel şey ise bizatihi kendinizdir.

Bu gün her şeye boş vereceğim.

Bir seyi kontrol edebilmek güzel, ama onu serbest bırakabilmek de güzel.

Her şey kendi tarzında cereyan edeceğine göre beklenti ve sabit fikirleri terk ediniz.

Hiçbir şeyi kendinize göre uyarlamaya zorlamayınız. Örneğin kendinizi bir diğerinin öfkelenmesinden veya heyecanından sorumlu tutuyorsanız bunu hemen unutunuz.
Bunu yapmak veya yapmamak konusunda tamamiyla özgürsünüz..!

Eğer dedikodulara kulak verirseniz, unutmayınız ki bir daha ki sefer sizin dedikodularınızı da yapacaklardır…

Çok sevmenin sırrı, bunu gizleyebilmektir.

Bir dostunuz sırrınızı açığa vurduğunda sakın kızmayınız,zira bunu sizin bile gizleyemeyeceğiniz Anlamına gelir.

Kendime olan saygımı geliştirmediğim sürece , olayların veya başkalarının kontrolü altında olacağım şüphe götürmez.

Bir kavga , bir cahillik yarışından başka bir şey değildir

Başkalarının bana saygı göstermeleri için, önce ben kendi değerimi bilmeliyim.

Açıkça ağlamak yerine içten içe ağlamak çok daha tehlikelidir. Zira açıkça ağlandığında gözyaşları silinebilir,ama içten içe ağlamalar iz bırakırlar.

İnsan inandığını kutsal kabul eder, sevdiğinin güzel olduğunu düşünür .

Çözümlerin yolu sükunetten geçer ve eğer siz harekete geçmek için başkalarını beklerseniz, ta gerilerde kalırsınız…

4NCÜ BÖLÜM

GÜZEL AKILA NASIL SAHİP OLUNUR?
GÜZEL AKIL NEDİR?

Edward De Bono, *How to have a beautiful mind (3)* (Güzel Akıla nasıl sahip olursunuz) kitabında Şöyle diyor;Yüzünüzü daha da güzelleştirmek için kozmetikleri kullanabilir, hâttâ plastik cerrahiyi deneyebilirsiniz. Bir erkek kafasına saç ektirebilir. Peki ya aklınız? Güzel bir akla sâhip olmak için herhangi bir çaba gösteriyor musunuz? Sıkıcı bir aklı barındıran muhteşem bir güzellik can sıkıcıdır. Dikkat çekebilirsiniz ama o dikkati asla koruyamazsınız.

Belli bir yüz ve beden biçimiyle doğdunuz. Bu fiziksel özelliklerinizin daha güzel görünmesi için sâdece belli şeyler yapabilirsiniz. Oysa aklınızı güzelleştirmek için yapabileceğiniz çok daha fazla şey var.

Eğer doğal bir güzelliğiniz varsa, sıkıcı bir akla sâhip olup bu güzelliği harcamak bir trajedidir. Pahalı bir araba alıp benzin deposunu doldurmamak gibi bir şeydir bu.

Yaşlandıkça fiziksel güzellik yok olur. Oysa akıl güzelliği yaştan bağımsız olduğu gibi, bilgelik ve deneyimle daha da artabilir.

Aklınızın güzelliği karşılıklı konuşma sırasında anlaşılmalıdır. İnsanlar fiziksel güzelliğinize bakabildikleri gibi, aklınızın güzelliğini de dinleyebilirler. Aklınızı daha güzel bir hale getirmek istiyorsanız getirebilirsiniz. Bu, doğuştan sâhip olunan bir zekâ ya da büyük bir bilgi meselesi değildir. Burada önemli olan, aklınızı nasıl kullandığınızdır.

AYNI GÖRÜŞTE OLMAK

Güzel bir akla sâhip olmak için, konuştuğunuz kişiyle fikir birliği noktaları aramalısınız. Buysa şaşırtıcı bir şekilde işin en zor yanıdır.

Fikir birliğine ve fikir uyuşmazlığına iki ayrı uç olarak bakabiliriz:
Çok haklısın...
Söylediğin her şeyle hemfikirim...
Seninle tamamen aynı görüşteyim...

Eğer her konuda aynı görüşteyseniz, o zaman ortada tartışma, konuşma ya da görüş alış verişi anlamında fazla bir şey yoktur.

Bunun tam karşıtı durumsa şöyledir:
Evet ama...
Tümüyle karşıyım...
Burada yanlışın var...

Bu kişi söylenen her şeyde bir anlaşmazlık noktası bulan kişidir. Oldukça tartışmacı olan bu kişi, anlaşmazlık aracılığıyla üstünlük sağlamaya çalışmaktadır. Akademik kariyeri olanlar ya da yüksek derecede eğitim almış kişiler sıklıkla bu şekilde davranırlar. Çünkü böyle davranmaları teşvik edilmiştir.

Bu iki aşırı durumun arasında bir yerlerde olmanız gerekir. Her konuda aynı görüşte olmak zorunda değilsiniz. Her konuda farklı düşünmek zorunda da değilsiniz.

Her zaman haklı olmak, dünyadaki en önemli şey olmadığı gibi kesinlikle güzel de değildir.

Tartışma, yarışan egolar arasındaki bir çatışma olmaktan çok, bir konuyu irdeleme amaçlı içten bir girişim olmalıdır.

Birisi hoşlanmadığınız ya da onaylamadığınız bir şey yaptığında, o kişiyi aptal, cahil ya da kötü niyetli diye değerlendirmek kolaydır. Oysa o kişi kendi "*mantık dairesi"* içinde *"mantıklı"* davranıyor olabilir. O *"mantık dairesi"* de, o kişinin algılarından, değerlerinden, ihtiyaçlarından ve deneyimlerinden oluşur. Eğer dairenin içini görmek ve o kişinin *"çıkış noktasını"* anlamak için gerçekten çaba gösterirseniz, çoğunlukla kişinin tutumunun mantığını da anlarsınız.

ÖZEL DURUMLAR

Birisi anında karşı çıkacağınız bir fikir belirtir. Örneğin: *"Kadınlar medyumlara ve fallara erkeklerden daha çok inanırlar".*

İlk tepkiniz bunun doğru olmadığıdır. Geçmişte kadınların kendi yaşamları üzerinde her zaman tam bir kontrolleri yoktu; bu nedenle bir şeylerin olmasını *"beklemek"* zorundaydılar ve falcılar da olaylar hakkında tahminde bulunuyorlardı. Kadınlar siyasî ya

da askeri statü sahibi olamadıklarından tek güç kaynakları gizemli, doğaüstü güçlerdi. Bu yüzden büyücülük ve sihir gibi konulara yoğunlaştılar. Harry Potter kitaplarının başarısını hatırlayalım. Gerçek bir güce sâhip olmayan küçük yaştaki birçok çocuk, büyücülüğün ve sihirli sözlerin gücüne sâhip olma fikrinden hoşlanıyor.

Bütün bunlar, bâzı kadınların erkeklere oranla medyumlara daha fazla ilgi gösterdiğini kabul edebileceğiniz özel durumlardır.

Başka bir konuşmada, birisi başkaları tarafından *"ayarlanmış evliliklerin"* iyi bir fikir olduğunu söyleyebilir. İlk tepkiniz buna karşı olmaktır, çünkü siz romantizme, aşka ve özgür seçime inanıyorsunuzdur. Ama sonra diğer bâzı durumları düşünürsünüz. Toplumdan izole olmuş bâzı bölgelerde yaşayanların, uygun bir gelin ya da damat adayıyla tanışma şansları çok az olabilir. Akrabalar, ara bulucular ya da çöpçatanlar, potansiyel çiftleri ortaya çıkarmak bakımından daha iyi bir konumda olabilir.

Örneğin*: "Yalan söylemek asla kabul edilemez. Bu ahlaki bir prensiptir".*

Bu görüşü paylaşabilir ya da ona karşı çıkabilirsiniz. Felsefeciler, çağlar boyu bu konuyla ilgilenmişler ve bu görüşe karşı olmuşlardır. Bazıları yalan söylemenin her zaman yanlış olduğunu düşünür. Bazıları da *"iyilik için*" yalan söylenebileceğine inanır. Felsefeciler ise, şu geleneksel abartmayı kullanırlar: *"Var sayalım ki bir katil potansiyel bir kurbanı takip ediyor ve size kurbanın ne tarafa gittiğini soruyor. Katile doğru yönü mü yoksa yanlış yönü mü söylemelisiniz?"*

Burada birbiriyle çelişen bir değerler dizisi görüyoruz: Ahlaki değerler, pragmatizm (yararcılık), insan hayatının değeri.

GENELLEMELER

Genellemelerle aynı görüşte olmak, genellikle oldukça zordur. Ne yazık ki, mantığımızın alışkanlıkları şu şekilde düşünmemizi gerektirir: Bütün timsahlar kötü niyetli ve saldırgandır; bütün köpekler pistir; hiçbir politikacıya güvenilmez; erkekler mantıklı, kadınlar sezgiseldir.

Son sıralanan görüş, tam da çoğu kişinin karşı çıkabileceği türden bir genellemedir. Ama bunun gibi bir genellemeye karşı olsanız da bâzı koşullarda onunla hemfikir olabilirsiniz. Örneğin: *"Kadınlar, gerektiğinde erkekler kadar mantıklı olabilirler, ama aynı zamanda daha sezgisel olmaya eğilimlidirler".*

Ya da: *"Kadınların aklı her şeyi daha ince eleme eğilimindedir ve bu akıl, bir noktadan diğerine çabucak geçmek yerine daha fazla etkeni işin içine katar".* Demek ki bu yolla, ortaya konulan genellemeye karşı

çıkabilir ama onun bâzı ifadeleriyle aynı görüşte olduğunuzu belirtebilirsiniz.

Gerçek hayatta “hiç” ile “hepsi” arasında çok sayıda alternatif vardır. Bunlar şöyle sıralanabilir: *hiçbiri, birkaç, bâzı, birçok, bir hayli, çoğunluk, genel olarak, tümü.*

KARŞI GÖRÜŞTE OLMAK

Eğer karşı görüşte olup da ne şekilde tavır alınacağını bilmiyorsanız, hiçbir zaman güzel bir akla sâhip olamazsınız.

Mahkemelerdeki duruşmalar, aslında bir konuyu irdelemenin en ilkel yöntemidir. Eğer savcı, savunmaya yardımcı olabilecek bâzı noktalar bulursa, o noktaları açığa çıkaracak mıdır? Elbette ki hayır! Savunma avukatı, savcılık makamının tezlerini güçlendirecek bâzı noktalar görürse, o noktaları açığa çıkaracak mıdır? Elbette ki hayır! Her taraf kendi görüşlerini ortaya koyarak onları savunur ve diğer tarafın tezlerine karşı çıkar. Bu “çatışma”, konunun tam anlamıyla, eksiksiz bir şekilde incelendiği anlamına gelmez. Bir konuyu çok daha etkili bir şekilde irdelemenin bir yolu *“paralel düşünme”* yöntemini kullanmaktır.

Tam bir cahilsin.
Bu yanlış.
Bu mantıksız.
Söylediğin her şeye karşıyım.
Ne kadar da cahil olabiliyorsun.

Bunların hepsi karşı görüşte olduğunuzu belirtmenin sert ve kaba yöntemleridir. Daha iyi ifadeler seçilerek, suçlayıcı olmadan, anlaşmazlık halinde bile iletişim kurulabilir.

Bu konuya yaklaşmanın başka bir yolu olabilir.
O, bakış açılarından yalnızca bir tanesi.
Ya diğer olasılıklar?

Anlaşmazlık durumunda kibar davranmak, saldırgan bir tavır izlemek kadar etkilidir. Aslında son tahlilde, kibar olmak saldırgan olmaktan daha güzeldir.

Anlaşmazlığın birçok farklı nedeni olabilir. Bunlardan bazıları aşağıda ele alınmaktadır.

MANTIK HATASI

Avrupa'da hapishanelerdeki insan sayısı her yüz bin kişi başına 89 ila 120 arasında değişirken, bu sayı Amerika'da her yüz bin kişi

başına 750 ile Avrupa'dakinin altı katından fazladır. Bu, Amerika'da yasalara daha az uyulduğu anlamına gelebilir mi?

Bu konuda çıkaracağımız sonuç, mutlaka istatistiklere bağımlı olmak durumunda değildir.

Amerikan polisi suçluları yakalamada daha başarılı olabilir.

Amerika'da daha fazla suç türü hapis cezası alıyor olabilir.

Amerika'daki davaların yüzde 95'inde suçun itiraf edilmesi halinde ceza indirimine gidildiği için, bu durum hapse girenlerin sayısında artışa neden olabilir.

Bu tarz alternatifler arayarak, hapishanedeki insan sayısının, mutlaka daha fazla suç işlendiği anlamına gelmediğini gösterebilirsiniz.

Bazıları şöyle konuşabilir: *"İnsanlar kısa boylu politikacılardan hoşlanmıyor, o yüzden Ahmet'e oy vermeyecekler".* Eğer diğer politikacılarla Ahmet her bakımdan eşitse, bu doğru olabilir, yâni insanlar uzun boylu olanları tercih eder. Ama her şey eşit olmayabilir. Ahmet'in yöneticilik deneyimi rakiplerine göre daha fazla olabilir.

YORUMLAMA

İsviçre'de doğan bebeklerin yüzde 50'sinin annesi bekardır. İzlanda'da bu oran yüzde 66'dır. Bu durum, evliliğe fazla itibar edilmediği ya da ahlaki standartların düşük olduğu veya ailelerin dağıldığı anlamına gelebilir.

Diğer bir olası yorumsa, çiftlerin bebek gerçek bir "*evlenme nedeni"* yaratıncaya kadar evlenmedikleridir.

Başka bir örneği alırsak, istatistikler, Avustralya'da İkizler burcunda doğanların araba kazası geçirme olasılığının diğer burçlara göre daha yüksek olduğunu gösterir. Araba kazası oranlarının bütün burçlar için bire bir eşit olması muhtemel değildir.

Bir diğer olası açıklama, İkizler burcunda doğanların yasada ehliyet almak için şart koşulan yaş sınırına kışın ulaştığı (Avustralya'da Haziran ayı), bu nedenle de zor hava koşullarında araba kullanmaya başladıklarıdır.

DUYGULAR

Duygular, ön yargılardan ve klişelerden kaynaklanır.

Tembel, işe yaramaz, sahtekâr, ihmalkâr, tehlikeli, üçkâğıtçı ve güvenilmez gibi sıfatlar, açıklanan görüşün oldukça duygusal olduğunu derhal ortaya koyar. Açıkladığınız görüşten sıfatları çıkardığınızda dayanağınız kalmaz. Bu yüzden görüş, duygular için yalnızca bir araçtır.

Duygular, düşüncenin mantığına girdiğinde tehlikeli hale gelirler. Eğer duygular şu şekilde ortaya konulursa tehlike yoktur: “Bu konu hakkında böyle hissediyorum”.

Duygular olaylara gösterilen tepki olabilir. Duygular aynı zamanda olayların nasıl algılandığını belirleyebilir.

TAHMİNDE BULUNMA

Tahminde bulunma, bir gidişatı göz önünde bulundurarak, var olan eğilimin gelecekte de devam edeceğini var saymaktır. Örneğin, çevre bilimciler, küresel ısınma konusundaki uyarılarında her zaman bunu yapmak durumundadırlar. Fakat bazen haklı olabilirler, bazen de yanılabilirler.

Tahminler bâzı gerçekleri barındırabilir ama iddia edildiği gibi gerçekleşmeme olasılığı da vardır.

OLASI VE KESİN

Bu, anlaşmazlıkla ilgili en önemli noktalardan biridir.

Bir şeyi “*olasılık”* olarak kabul etmeyi isteyebilir, ama onu *“kesinlik”* olarak görmeye istekli olmayabilirsiniz.

Okuldan ayrılma yaşını yükseltmenin çocuk suçlarında azalma yaratması olasıdır.

Bir ilişkinin sona ermesinden sonra erkekler arasında görülen yüksek intihar oranının, ayrılığın erkekler için kadınlara göre daha beklenmedik bir olay olmasından kaynaklanması olasıdır.

“Yalnızca olası” olanla “kesin” olan arasında geniş bir alternatifler dizisi vardır:

yalnızca olası
olası
mümkün
büyük olasılıkla
kesin

Örneğin:

Çin'in beş yıl içinde egemen ekonomik güç olması mümkündür.

Ayda ya da diğer bir gezegende bir insan kolonisinin kurulması yalnızca bir olasılıktır.

AIDS, büyük olasılıkla Afrika'da ana sorun olacaktır.

FARKLI BİR GÖRÜŞE SAHİP OLMAK MI, KARŞI GÖRÜŞTE OLMAK MI?

Anlaşmazlık, gerçeği önemsemeyi de içerir. Bu yüzden gerçek ve doğru konusunda endişe duyulur. Bir kimsenin doğru olmayan bir şey söyleyip yoluna devam etmesine ya da bir şeyi kanıtlanmadığı halde gerçek gibi sunmasına izin vermek istemezsiniz.

Eğer birisi spagettinin üstüne çekilmiş kahve serpmeyi önerirse, muhtemelen bunu basitçe "yanlış" bularak reddedersiniz. (Aslında ben denedim. Çok da iyi yakıştı!) Bununla birlikte, bir başkası spagettinin üstüne benzin dökmeyi önermiş olsaydı, bunu kesinlikle reddederdiniz. Çünkü yalnızca tadı kötü olmakla kalmaz, aynı zamanda zehirli de olabilirdi.

Öyleyse, anlaşmazlık durumunda birçok seçenek arasından birisini belirtebilirsiniz:

Bu açıkça yanlış.
Bu olası ama kesin değil.
Bu birçok alternatiften yalnızca birisi.
Bu sizin deneyiminize uyuyor.
Bu sizin değerlerinize uyuyor.
Bu size göre doğru ama bana göre değil.
Bu, duygulara ve ön yargılara temellendirilmiş.

Sâdece karşı görüşte olduğunuzu belirtmeniz ve diğer olasılıklara kapalı durmanız ters bir tutumdur. Anlaşmazlık konusunda izlenecek yöntemin belirtilmesi gerekir. Ancak bu yapıldığında anlaşmazlık irdelenebilir.

FARKLI GÖRÜŞTE OLMAK

Gelecekte neler olabileceği konusunda her zaman farklı görüşlerin olması muhtemeldir. Hangi görüşün "doğru" olduğunu öngörmek çok zordur.

Yemeğe tuz eklemek gerek.
Yemeğin tuzu yeterli.

Farklılıklar kişisel tercihlerden kaynaklanır. Bâzı kişiler korku filmlerini sever; bazıları romantik komedileri tercih eder; bazıları da kovboy filmlerine meraklıdır. Kişisel beğenilerde, herkesin kendi seçtiği kişiyle evlenmesini sağlamaya yetecek kadar farklılık vardır.

Arabasının yarısını beyaza, diğer yarısını da siyaha boyayan adamla ilgili bir hikâye vardır. Arkadaşları adama neden böyle tuhaf bir şey yaptığını sorarlar. O da şöyle yanıt verir:

"Kaza yaptığım zaman, tanıkların mahkemede birbiriyle çelişen ifadeler vermesi çok eğlenceli

oluyor. Bir tanık, bisikletliye çarpan arabanın beyaz olduğunu iddia ederken, diğeri yemin ederek, arabanın siyah olduğunu söylüyor”.

Bu durumda, arabayı farklı noktalardan gören her iki tanık da haklıdır.

İş için ya da ev taksitleriniz ödemek için borç almak zorunda olanların bakış açısından düşük faiz iyi bir şeydir. Oysa bu durum, borç para verenlerin ya da tasarruf hesabından kazandıklarıyla yaşayanların bakış açısından kötüdür. Bu iki görüş arasında büyük bir farklılık vardır, ama her ikisi de doğrudur.

Farklılıklar ayrıca farklı deneyimlerden de kaynaklanır. Ekonomik bakımdan yoksul bir bölgede görev yapan bir öğretmenin, varlıklı bir semtte görev yapan bir öğretmenden daha farklı deneyimleri olacaktır.

FARKLILIKLARI DİLE GETİRMEK

Görüş farklılığıyla ilgili en önemli şey, gerçek farklılığı olabildiğince açık bir şekilde dile getirmektir. Örneğin:

Ben fiyatları yükseltmenin satışları artıracağını düşünüyorum. Sen fiyatları yükseltmenin satışları azaltacağını düşünüyorsun.

Sen bütün koşullarda suçları kontrol altına almak için uygulanacak en iyi yöntemin ağır cezalandırma olduğuna inanıyorsun. Ben gençlere başarıyı tatma konusunda alternatif yollar sağlamanın, gençler arasındaki suçu azaltacağına inanıyorum.

Farklı görüşleri yan yana serin. Bu konuda olabileceğiniz kadar dürüst olmaya çalışın. Karşınızdaki kişinin, farklılık gösteren noktaları doğru bir şekilde ortaya koyduğunuz konusunda hemfikir olmasını sağlayın. Eğer gerekliyse, gördüğü farklı noktaları özetlemesi için bir başka kişiyi çağırın. Şu cümleyi söyleyebileceğiniz noktaya varmaya çalışın: “*Bu noktada farklılaştığımız konusunda hemfikiriz”.*

“Farklılığın” niteliğini ortaya koyduktan sonraki aşama, bu farklılığın nedenini belirlemektir:

Kanımca sen bu konuya şu bakış açısından bakıyorsun... bense ona bu bakış açısıyla bakıyorum... (iki farklı bakış açısını ortaya koyun).

Farklılık, farklı kişisel deneyimlerden kaynaklanabilir. Benim deneyimim şöyle... Senin belki farklı bir deneyimin olmuştur. (kendi deneyiminizi söyleyin).

FARKLILIĞI KABUL ETMEK

,Farklılığı kabul etmeden önce uzlaşma sağlamak için girişimde bulunulmalıdır.

Bazen her iki görüşün de geçerli olduğu, ama farklı durumlara uyduğu gösterilebilir. Örneğin: “Birçok suç türü için ağır ceza uygulamasının en iyi caydırma yöntemi olduğunu kabul ediyorum, ama

bence gençlerin işledikleri suçlar için başka bir yaklaşım daha var. O da gençlere başarılı olma fırsatları sunmaktır”.

Görüş farklılığı kötü bir şey değildir. Farklılık bir anlamda çeşitlilik de yaratır. Farklı değerlerin ve deneyimlerin açığa çıkarılması tartışmayı geliştirir. Amaç, farklılıkları “ortadan kaldırmak” değil, farklılığın kaynağını bularak bir konuyu incelemektir.

İLGİNÇ OLMAK

İlk kural, hangi konuda iyiyseniz ve sizi neler ilgilendiriyorsa onlar hakkında konuşmaktır. Bu sizin işiniz ya da bir hobiniz olabilir. Konuşmanızı iki farklı dinleyici grubuna hitap edecek şekilde biçimlendirmeniz gerekir. Birinci grup, konu hakkında hiçbir şey bilmeyenlerden oluşur. Konuyu ilginç bir şekilde sunmak size bağlıdır. İkinci grupsa, konu hakkında bir şeyler bilen ve daha fazlasını öğrenmek isteyenlerdir. Bu gruba hitap ederken, sorular sorulmasını talep ederek onları yanıtlamalısınız.

Alışılmadık tarzda, sıra dışı bilgiler ilgi yaratır. Gazetelerde ya da dergilerde okuduğunuz haberlerden söz ederek bu tarz bilgileri yayabilirsiniz. Ayrıca, bâzı egzotik konulara ilgi gösterip gerçek bir uzman olabilirsiniz: Mars’ta hayat , yat tasarımı ya da Kazakistan'daki aile yapısı, vb.

Bununla birlikte, şu anda özel bir bilginizin olmadığını ve özel bir şey yapmadığınızı var sayalım. Öyleyse nasıl ilginç olacaksınız?

OLASILIKLAR VE ALTERNATİFLER

Alternatifleri ve diğer olasılıkları belirlemek, tartışmayı daha ilginç bir hale getirebilir. Böylece olasılıkların, sonunda reddedilse bile, irdelenmeleri sağlanabilir.

Şişman insanlar çoğunlukla mutlu gözükür. Bu bir yanılsama mıdır? Şişmanlığa yol açan hormon aynı zamanda onların mutlu olmasına da mı neden olmaktadır? Mutlu oldukları için mi daha fazla yerler? Mutluluğu topluma katkı yapabilecekleri tek yol olarak gördükleri için mi mutlu gözükürler?

Alternatiflere ve olasılıklara bakmayı alışkanlık edinirseniz, her konu daha ilginç bir hale gelir. Karşılıklı konuşma aynı zamanda eğlendiricidir. Spekülasyonda ise, eğlendirici değer gerçeğe göre çok daha yüksektir. Değişik fikirler üzerinde kafa yormak hem ilginç hem de eğlendiricidir.

Kadın sanatçı sayısının erkeklere göre daha az olmasının nedeni, kadınların daha ciddi olması ve ciddi bir iş yaşamıyla aileyi bir arada sürdürmek zorunda olmaları, buna karşılık erkeklerin daha uçarı, kendi zevklerine daha bir düşkün olması ve boş şeylerle vakit öldürmeyi sevmeleri midir?

YARATICILIK VE YENİ FİKİRLER

Sınav kağıtlarını okuyorsanız ve adaylardan birisi yeni bir fikir getirmişse, o aday diğerlerinin önüne geçer. Diğerlerinin hepsi çok yetkin olabilir, ama sıkıcıdırlar. Yeni bir fikir farklılık yaratarak öne çıkar. Aynı şey karşılıklı konuşma için de geçerlidir. Çoğu kişi mantıklı ve yetkin ama aynı zamanda sıkıcı olabilir. Yeni fikirlere ender rastlanır, çünkü analiz yapmayı ve yargılamayı öğrenmişizdir, yaratıcılığı değil.

Yaratıcılığın, bâzı insanlarda bulunan, diğerlerininse sâdece kıskanabileceği bir tür gizemli yetenek olduğuna dair yanlış bir düşünüş vardır. Beynin asıl işlevi, alınan bilginin rutin modeller haline getirilmesini sağlamaktır. Beyin bunu yapmasaydı, hayat inanılmaz derecede karmaşık ve yavaş olurdu. Oysa beynin bu işlevi sayesinde, durumları tanımlıyor ve rutin modelleri uyguluyoruz. Bu, yaratıcılığın tersidir. Yaratıcılıkla ilgili ilhamı beklemek yerine, öğrenebileceğimiz ve bilerek kullanabileceğimiz bâzı düşünme yöntemleri olmalı.

KARŞILIK VERME

Her tartışmanın, karşılıklı konuşmanın ya da topluluk karşısında yapılan konuşmanın ana amaçları genel olarak aşağıdaki gibi özetlenebilir:

- *Anlaşmaya varmak.*
- *Farklılıkları ortaya çıkarıp, hangi noktalarda farklı düşündükleri üzerinde anlaşmak.*
- *Tartışma süresince olabildiğince ilginç zaman geçirmek.*

Bunlar ana stratejiler ya da amaçlardır. Bu amaçlara varmak, her an değişebilecek birçok aktiviteyi kapsayabilir.

AÇIKLIK GETİRME

İki insanın farklı amaçlarla birbirlerinin söylediklerini yanlış anlayıp tartışmaları kadar akılsızca bir şey yoktur. Bu boşa enerji tüketmektir. O yüzden, en ufak bir şüpheniz varsa, karşınızdakinden konuya açıklık getirmesini istemeniz gerekir:

- *Demek istediğin şey bu mu...*
- *Anladığım kadarıyla şunu söylüyorsun... Doğru mu?*
- *Söylediğin şeyi anladığımdan emin değilim. Tekrarlayabilir misin?*

Her konuşmacı iletişim kurmak ve anlaşılmak ister. O nedenle de söylediklerini tekrarlamaktan ya da onlara açıklık getirmekten rahatsız olmaz. Açıklık getirilmesini istemek, sizin aptal olduğunuz anlamına gelmez. Tersine, söylenen şeyle çok ilgilendiğiniz için,

onu tam olarak anladığınızdan emin olmak istediğinizi gösterir.

ÖRNEKLER VE HİKÂYELER

Tartışılan konuya uyan örnekler ve hikâyeler, konuşmalara yaşamdan anlar ekleyerek, gerçeklik özelliği katar. Tamamen soyut ve felsefi düzeyde sürdürülen bir tartışma çok sıkıcı olabilir.

Hikâyeler, prensipleri de ortaya koyabilir.Kişisel deneyimlerden verilecek örnekler özellikle etkilidir. Hikâyelerin hiçbir şeyi kanıtlamadığını akıldan çıkarmamak çok önemlidir. Ne kadar etkili de olsa hikâyeler savunulan herhangi bir noktayı kanıtlamaz. Ama onlardan alınacak dersler vardır ve böylelikle olasılıkları görmek de mümkün olur.

DİNLEMEK

İyi bir dinleyici olmak, iyi bir konuşmacı olmak kadar önemlidir. Nasıl dinlemek gerektiğini bilmezseniz, güzel bir akla sâhip olamazsınız.

- *İyi bir dinleyici, söylenenlere dikkat ettiğini gösterir.*
- *İyi bir dinleyici, konuşmacıya saygı gösterir.*
- *İyi bir dinleyici, duyduklarıyla gerçekten ilgilendiğini gösterir.*
- *İyi bir dinleyici, duyduklarından anlam çıkarır ve bunu gösterir.*

Bütün bu yukarıdakilerin sâdece görünüşteki tavırlarla değil, gerçek davranışlarla ilgisi vardır. Hep siz konuşmayacaksınız, dinlemek de durumundasınız. O nedenle, bunu iyi bir şekilde yerine getirin ve dinlediklerinizden olabildiğince faydalanmaya çalışın.

Bir dinleyicinin konuşanı dinlemek istemeyip yalnızca kendi konuşabileceği anı beklemesi çok rahatsız edicidir. Bu sabırsızlık, çoğunlukla başkaları tarafından fark edilir ve konuşmacı açısından sıkıntı yaratır*. Siz hiç kimseyi dinlemek istemiyorsanız, neden başkaları sizi dinlesin?*

KAZANÇ SAĞLAMAK

Konuşmak ne kadar akıllı olduğunuzu gösterebilir, bakış açınız hakkında diğerlerini ikna edebilir ve düşüncenize açıklık getirmeye yardımcı olabilir. Fakat konuşmak size nadiren yeni bir şey getirir. Öte yandan dinlemek, edinmek için çaba gösterirseniz size yeni fikirler kazandırır.

Daha önce duymadığınız bir bilgi olabilir. Örneğin, neden bâzı ülkelerde yolun sağ tarafından, bazılarında yolun solundan gidildiğini öğrenebilirsiniz.

Daha önce duymadığınız bir bakış açısı açıklanabilir. Sigara içenler, emeklilik ödentilerini herkesle aynı şekilde ödemektedir. Oysa sigara içenler çoğunlukla daha kısa yaşar (*sigara içilen süreye bağlı olarak ömürleri 8 yıla kadar kısalmaktadır).* Bu yüzden de yaptıkları katkının tümünün karşılığını almazlar. Demek ki, sigara içenler içmeyenlere bir anlamda destek olmaktadır.

TEKRARLAMA

Bu, dinlemenin çok yararlı bir bölümüdür. Konuşmacının söylediklerini ona tekrarlarsınız. Bu tekrar, söylenen şeyi anladığınızı gösterir.

Doğru mu anladım, sizce kadınlar erkeklere göre daha iyi doktor oluyorlar, çünkü daha sezgiseller ve daha fazla etkeni göz önünde bulundurabiliyorlar, öyle mi?

Suçlular yakalanma olasılıklarının çok az olduğunu hissederlerse, suçlara karşı cezaları artırmak pek de caydırıcı olmaz, vurguladığınız buydu değil mi?

SORULAR

Sorular, dinlemeyle yakından ilgilidir; ilgiyi ve dikkati gösterir; belli noktaların daha ayrıntılı incelenmesini ve yanlış anlamaların açıklığa kavuşturulmasını sağlar; konuşmacıya dinleyiciye ilginç gelen noktaları ayrıntılandırma fırsatı verir; bâzı hususları kontrol etmek için kullanılabilir. Örneğin:

- *Bunlar resmî makamlar mı yoksa yaklaşık tahminler mi?*
- *Bunu kendi gözlerinizle mi gördünüz, yoksa başkasının size söylediğini mi aktarıyorsunuz?*
- *Bu bilimsel bir gerçek mi?*

Sizi özellikle ilgilendiren bir noktayla ilgili daha fazla ayrıntı sorabilirsiniz.

SORULAR

Eğer soru sorulmamıza izin verilmeseydi, dünya nasıl olurdu?

Bu soruyu istediğiniz kadar kişiye sorun; çoğu kişi hayatın çok zor olacağı yanıtını verecektir. Onlara göre, böyle bir durumda iletişim kurmak zorlaşacak, diğer insanları işin içine katmak istediğimizde bunu sağlamak neredeyse olanaksız olacaktır. Sorular, bir dikkati yönlendirme yoludur sâdece.

Yunan filozofu Sokrates'in soru sorma konusunda çok büyük bir ünü vardır. Ne tür sorulardı bunlar?

Sokrates: En iyi atleti seçiyor olsaydınız, onu rastlantısal olarak mı seçerdiniz? Bir gemiyi kullanacak kaptanı seçiyor olsaydınız, o kişiyi rastlantısal olarak mı seçerdiniz?

Dinleyici: Elbette hayır.

Sokrates: O zaman neden politikacıları (son turda) rastlantısal olarak seçiyoruz?

Dinleyicinin, rastlantının ehil kişileri seçme konusunda iyi bir yöntem olmadığını söylemesi beklenir.

Sokrates, çoğunlukla "*yol gösterici sorular*" sorar ve dinleyicilerin sorulara "*beklenen yanıtı"* vererek adım adım kendi istediği sonuca ulaşmalarını sağlardı.

Sokrates, açık uçlu soruları ender olarak sorardı.

BALIKÇI SORULAR VE AVCI SORULAR

Balıkçı sorular" ile *"avcı sorular"* arasında fark vardır;

"*Avcı sorularda"* hedefi biliriz. Ayrıca olası sonuçları da biliriz; bunlar "evet" ya da "hayır" şeklindedir. Örneğin:

- *Bu sabah alış verişe gittin mi?*
- *İstanbul üniversitesinde okudun değil mi?*

Balıkçı sorular **açık uçludur. Soruyu soran kişi hangi yanıtı alacağını bilmez. Örneğin:**

- *Türkiye'deki en popüler kız ismi nedir?*
- *Sinüzit için en iyi tedavi hangisidir?*

ÇOKTAN SEÇMELİ SORULAR

Dinleyici, konuşmacıya öyle bir soru sorabilir ki konuşmacının bu soruya sınırlı bir yanıt grubu içinden seçim yaparak yanıt vermesi gerekebilir.

Çoktan seçmeli sorulara örnek şöyle olabilir:

Aşağıdaki faktörlerden birinin diğerlerine göre kalp rahatsızlıklarıyla daha fazla ilişkili olduğunu söyleyebilir misiniz:

a) Genetik b) Irk c) Yaşam tarzı d) Yeme tarzı

Bir başka örnek: "Aşağıdaki konulardan hangisi politikacıların seçimlerde verdikleri sözler arasında daha fazla yer alır:

a) sağlık b) eğitim c) vergi d) iş e) ekonomik büyüme f) suç

PARALEL DÜŞÜNME

Tartışma mükemmel bir yöntem ve bugüne kadar çok işimize yaradı. Ama aynı zamanda, gördüğümüz gibi basittir. Her bir taraf kendi "*görüşünü ortaya koyar*"; sonra da onu savunmaya, *"diğer tarafın görüşünün"* yanlış olduğunu kanıtlamaya çalışır. Kısaca şunu söyler: "*Ben haklıyım, sen yanlışsın".*

Tartışmayı, çok mükemmel bir yöntem olduğunu düşündüğümüz için değil, başka bir yöntem bilmediğimiz için kullanırız.

Paralel düşünme yöntemi, herkesin kendi düşüncesini ortaya koymasını sağlar.

Kare biçiminde bir binanın etrafında duran dört kişi düşünün. Her biri farklı bir tarafa bakıyor ve her biri gördüğü yüzün binanın en güzel cephesi olduğu konusunda ısrarcı. Bu kişiler ellerindeki telsiz telefonlar aracılığıyla tartışıyorlar.

Oysa paralel düşünme yönteminde, her kişi binanın bir cephesi boyunca yürür ve birbirlerine ne gördüklerini anlatırlar. Sonra da hepsi sırayla diğer cepheleri de dolaşır ve yine gördüklerini açıklarlar.

Yâni bütün katılımcılar konuya aynı noktadan bakar ve ne gördüklerini anlatırlar. Sonunda bina tümüyle incelenmiştir (konu araştırılmıştır). Çalışma yöntemi olarak, herkesin daima "paralel" bir şekilde aynı yöne bakması zorunludur.

KAVRAMLAR

Kavramlar, düşünmenin çok önemli bir parçasıdır. Güzel bir akla sâhip olmak istiyorsanız, bunları kullanmayı bilmeniz gerekir. Bununla birlikte, birçok kişi "kavramları" belirsiz, soyut ve akademik bulur,çünkü pratiklik, elle tutulurluk, hemen şimdi yapmak çok dahaşlgi görür.

Her zaman "yiyecek" yersiniz. Fakat gerçekten "yiyecek" mi yiyorsunuz? Hayır, yemiyorsunuz. Biftek, tavuk ya da çilek yiyorsunuz. Her zaman belli bir tür yiyecek yiyorsunuz, genel anlamda "yiyecek" değil. "Yiyecek" bir kavramdır; hamburger ise pratik bir fikirdir.

NEDEN KAVRAMLARA GEREK DUYULUR?

Bir kavramı belirlemenin en temel kazançlarından biri, bunun "kavram"dan yola çıkıp başka fikirler *"yaratmamızı*" sağlamasıdır. Belki "*sınırlı park yerini en iyi şekilde kullanmanın*" başka yolları da vardır.

Kentlerdeki trafik sıkışıklığıyla baş etmeyi hedefleyen girişimlerin çoğunun büyük bir eksiği vardır. Eğer trafik insanların arabalarını trafiğe çıkarmamasıyla azaltılırsa, bundan en çok faydalanacak olanlar arabalarıyla çıkanlar olur; çünkü artık caddeler daha boştur.

Bu nedenle bir "*kavram amacı*" yaratırız: Arabasını trafiğe çıkarmayanları nasıl ödüllendiririz?

KAVRAM SEÇMEK

Şu örneği ele alalım: Kaza sigortası kavramı nedir?

Buradaki kavram, kaza geçirme riskiyle karşı karşıya bulunanların gerçekten kaza geçirenlere katkıda bulunması olabilir.

Başka bir örnek de, evlerdeki köpeklerin, kedilerin ve tavşanların "ev hayvanı" adı altında bir araya getirilmesidir. Buna ayrıca kanaryalar ve deney fareleri de eklenebilir. "Ev hayvanı" kavramını nasıl tanımlarsınız?

Eğitimde değişikliklerin önerildiği bir tartışmayı ele alalım. Önerilen kavramı şu şekilde algıladığınızı düşünürsünüz: "*Eski eğitim kavramı, her şeyi öğrenebilecek, kültürlü, özgür düşünceli bir akıl geliştirmektir. Böyle bir "aklı" geliştirmek için çocuklara ve gençlere birçok konu öğretilmiştir. Yeni kavram ise, gençlerin toplumda işlev görüp topluma katkı sağlayabilmesi için donatılması olabilir. Bunun anlamı, düşünme becerilerine, toplumda nasıl değer yaratıldığını öğrenmeye, pratik matematiğe ve benzerlerine çok daha fazla vurgu yapılmasıdır. Doğru mu?"*

Aynı şey düşünmenin doğrudan öğretilmesi konusunda da ortaya çıkar. Eğitimciler şöyle der: *"Onu felsefe yerine getirir".* Bu hiç de doğru değildir. Felsefe, düşünmenin pratik yöntemlerini öğretmez. Felsefe *"mantık"* öğretiyor olsa bile, bu, günlük düşünme eyleminin yalnızca küçük bir parçasıdır, günlük düşünmede algı mantıktan çok daha önemlidir.

Söylenen şeyden kavramı anladığınıza inanıyorsanız, bunu bir soru sorarak kontrol edebilirsiniz: "Bana buradaki kavram şöyle gözüküyor... Doğru mu?"

BELİRSİZLİK

Kavramlar her zaman daha bir belirsiz gelir. Bir hamburgeri hayal edebilir, onu görebilir, tadabilir ve bundan zevk alabilirsiniz. Ama bunları belirsiz bir "yiyecek" kavramıyla yapamazsınız. Bir ev hayvanları dükkânına gidip küçük bir köpek ya da kedi alabilirsiniz, ama belirsiz bir "hayvan" alma fikriyle bunu yapamazsınız.

"Ödül" sözcüğü bir kavramdır. Ödüller çeşitli şekillerde olabilir: Bir gülümseme; öğretmen tarafından verilen bir yıldız; parasal bir ödül;

ikramiye; onaylama; terfi etme. Ödül, gösterilen çabayı ve başarıyı kutlamaktır. Buradaki kavram belirsiz ama çok faydalı ve pratiktir.

KAVRAM DÜZEYLERİ

Bu, kavramlar konusunda karşımıza çıkan bir başka zorluktur. Hangi düzeydeki kavramı kullanacağız?

"Yiyecek" bir kavramdır ama "protein" de bir başka kavramdır. Hâttâ "biftek" de kavramdır diyebilirsiniz; çünkü farklı tarzda biftekler vardır. Demek ki, çok genel olandan daha özel olana kadar üç farklı kavram düzeyi söz konusudur. Hangi düzeydeki kavramı kullanacağımızı nasıl biliriz?

Kullanılacak kavramı seçmek için sihirli bir yöntem yoktur.

Bazen çok genel düzeydeki kavram uygundur. Bir yardım görevlisi şöyle diyebilir: "İnsanların yiyeceğe ve barınağa ihtiyacı var". Buna göre, herhangi bir çeşit yiyeceğin işe yarayacağı anlaşılabilir.

İrlanda'da (patates ekinlerini kötü etkileyen bir tür mantar nedeniyle) meydana gelen patates kıtlığı sırasında İngiliz hükümeti bölgeye buğday göndermişti. Ama bu faydasızdı; çünkü İrlandalılar buğdayı nasıl kullanacaklarını, nasıl pişirip yiyeceklerini bilmiyorlardı.

"Başarı" genel bir kavramdır. Gençlerin başarıya ihtiyacı vardır. Bu kavramı "sporda başarı" şeklinde daraltırsak, o zaman daha fazla spor merkezi inşa edebiliriz. Oysa sporla ilgilenmeyen gençler de olabilir. Ayrıca başarıyı teşvik etmenin çok daha ucuz yolları da olabilir.

Kavramlarla ilgili genel kural şudur: Ne çok genel, ne de çok özel olmalı. Uygulamada, işinize en çok yarayanı bulmak için farklı kavram düzeylerini deneyebilirsiniz. Sonunda doğru düzeydeki kavrama vardığınız "duygusunu" hissedersiniz.

KAVRAM TÜRLERİ

Farklı düzeylerde kavramlar olduğu gibi, farklı kavram türleri de vardır.

İş kavramları vardır. Kendinize ait pahalı bir mülk edinmenize gerek yoktur; çünkü başkalarının mekânlarını kullanıyorsunuz. Çeşitlilik sınırlıdır ve ürün standarttır; bu nedenle israf daha azdır ve ölçek ekonomisi yüksektir. Birçok mutfak işletmektense, bir tek ana mutfağınız vardır.

Müşteri değeri kavramları vardır. Büyük markanın verdiği güven söz konusudur. Bunun anlamı kalite ve önceden bilinebilirliktir. Yâni nereden alırsanız alın ne aldığınızı bilirsiniz. Fiyat konusunda güven vardır: Size ne kadara mal olacağını bilirsiniz.

Dağıtım kavramı vardır. Bu, işin en önemli kısmıdır; çünkü "dağıtım" sağlanamadığı sürece, fikir ne kadar harika olursa olsun faydasızdır. Dağıtım kavramı, başkalarının mekânlarını kullanmaktır.

Kısacası, farklı kavram türleri olabilir. Her alanın kendine özgü fikirleri olabileceği gibi, kendine özgü kavramları da olabilir.

KAPSAYICILIK

Kavramlar ender olarak tamdır. Ele aldıkları şeyin “özünü” ortaya koyarlar ama bütün yönlerini yansıtmayabilirler.

Ağaç kavramı nedir?

- *Güneşten alınan enerji ile topraktan alınan su ve besinleri tek merkezde toplamanın bir yolu.*
- *Işığa duyarlı malzemeyi (yapraklar) toprağın üstüne yayılmaktansa, daha etkili sonuç verecek şekilde bir araya toplamanın bir yolu.*
- *Toprağın üstündeki rekabetçi ortamda ışığa duyarlı malzeme yetiştirme yöntemi (çalılıklar ve diğer ağaçlar güneş ışığını keserler).*
- *Uzun bir yaşam süresine sâhip biyolojik bir organizma.*

Bunların her biri geçerli bir kavramdır. Hiçbiri olan biteni tümüyle kapsamaz. Onun yerine elimizde, konuyla ilgili bir kavram derlemesi vardır.

Üst üste çakıştıkları noktalar olsa da kavram ve tanım tam olarak aynı şey değildir.

ALTERNATİFLER

Bir aklın güzelliğinin ölçüsü, o aklın alternatifler üretebilme yeteneğidir. Neden alternatifler bu kadar önemlidir?

Çünkü bunlar, tutucu, katı bir tutumun tersidir. Alternatifleri araştırmaya istekli olmamak, daha iyi bir dünya görüşü ya da işleri yapmanın daha iyi yollarını aramayan katı, değişmez bir aklın göstergesidir. Bu katılık, kibirden ve eleştiriye tahammülsüzlükten kaynaklanır.

Alternatifler, hoşnut olma halinin tersi söz konusu olduğunda ortaya çıkar. Eğer bulunduğunuz yerden hoşnutsanız ve hiçbir gelişim hayal edemiyorsanız, o zaman alternatif bulmak için çaba harcamaz, hâttâ size anlatılanları da dinlemezsiniz. İlerleme, enerji, değişim, iyileştirme ve işleri kolaylaştırma, bunların hepsi, alternatif aramaya dayanır.

Bir sorun olduğunu bilirsiniz ve ondan kurtulmak istersiniz. Peki ya sorun yoksa? Ya ayakkabınızın içinde çıkarılması gereken bir taş yoksa? Ya başınız ağrımıyorsa? O zaman düşünmeye ihtiyaç var mıdır?

Eğer bir yöntem bulmak zorundaysanız, o zaman alternatiflere bakmayı düşünürsünüz. İlerlemek için kullanabileceğiniz bir yönteminiz zâten varsa, neden daha iyisini arayasınız? Ancak alternatiflerin değerinin farkına varırsanız, onları aramak için harekete geçme isteği duyarsınız.

Temel nokta şudur: Bir şeyi yapma yöntemine sâhip olmak, onun en iyi yöntem olduğu anlamına gelmez.

ALGI

Birçok kişi için, algı alternatifleri – şeylere bakma yolları – çok daha önemlidir. Bu alternatif algılardan farklı eylemler ve tepkiler çıkar.

Bir çocuk yaramazlık yaptığı zaman bu çoğunlukla itaatsizlik, kurallara karşı gelme ya da asilik olarak görülür. Yaramazlık aynı zamanda girişimci bir ruhun işareti olarak da görülebilir.

Bir hobiye, daha yararlı çalışmalar için ayrılabilecek zamanı çalan bir şey olarak bakılabilir. Hobi ayrıca başarılı olunabilecek bir alan olarak da görülebilir. Bir hobiniz olduğunda, kendi kendinizi değerlendirirseniz; bu, ayrıca öğretmeninizin önemli olduğunu söylediği bir şey değildir.

Algılar birçok nedenle farklılaşır: kişinin geçmişte aldığı görgü, eğitim ve yetiştiği ortam, kültür, sâhip olduğu değerler ya da kişisel deneyim.

Bir Japon, başarısızlığı, ödeyemediği borcu ya da utancı yüzünden intihar ettiğinde, bu saygınlığın zedelenmesi olarak görülmez. O kişi grup egosunun dışında kalmıştır ve teknik olarak artık yoktur. İntihar sâdece işi yoluna koyar.

Çinliler kumar oynamayı severler. Bunun nedeni paraya olan tutkuları mıdır? Muhtemelen hayır. Çin'de “din” Batı'daki biçimlerinden oldukça farklıdır. Bu ülkede kader, ruhlar ve batıl inançlar ön plandadır. Bir insan kumar oynadığında, o kişi gerçekten ruhlarla “iletişim içinde” olduğunu düşünür. Eğer kazanırsa, ruhlar ona gülüyor demektir. Kaybederse, ruhlar kızgındır ve kumar masasını bu şekilde terk etmek istemezsiniz.

Bâzı kültürlerde, onur ve güven çok önemli değerlerdir ve her şeyden önce gelir. Bâzı kültürlerde ise faydacılık ve “akıllı olmak” yüce değerlerdir ve “*kazanılabilecek olanı kazanmaya”* saygı duyulur.

Bâzı insanlar kişisel mahremiyete değer verir, bazıları da herkes tarafından bilinmeyi ve fark edilmeyi tercih eder.

DUYGULAR VE HEYECANLAR

Duygular ve heyecanlar düşünme sistemine nasıl girer? Duygularımız ve heyecanlarımız olmasaydı, karar vermek ya da seçim yapmak çok zor olurdu. Mantık ve düşünmenin kendisi, dünyaya, değerlerimizi duygularımız aracılığıyla uygulamaya koyabileceğimizi göstermenin yollarıdır sâdece.

Yemeğin sonunda mükemmel bir tatlı yiyebilirsiniz ve bu yemeği tamamlar. Eğer tatlıyı yemeğin başında yerseniz yemeği berbat edebilir. Duygular ve heyecanlar konusunda da çok büyük ölçüde aynı şey olur. Her şey tamamen bunların hangi aşamada ortaya çıktığına bağlıdır.

Süpermarkette portakal arıyorsanız, gözleriniz portakalları seçecektir. Mısır gevreği arıyorsanız, gözleriniz önce mısır gevreklerini fark edecektir.

Aynı şekilde, duygularımız ve heyecanlarımız da "*dikkatimizi yönlendirir",* görmeyi beklediğimiz şeyi seçer. Algılarımız ender olarak tarafsız, çoğunlukla seçicidir.

Duygularımız bir filtre gibi çalışır, böylece yalnızca duygularımızın görmemize izin verdiklerini görürüz. Bu yüzden, güçlü duyguların ve aşırı heyecanların tehlikesi, algılarımızı kontrol etmeleridir. Algılarımız bu şekilde kontrol edildiğinde artık hiçbir şeyi açıkça göremeyiz.

Burada bir ikilem vardır. Duygular algılarımızı kontrol edebilir. Fakat duygular olmasaydı, hiçbir şeyi algılayıp kavramaya ilgi duymazdık.

Dikkatimizi yönlendirmek ve genişletmek için duygulara ihtiyacımız var. Fakat duygular çok güçlüyse, dikkatimizi azaltır ve sınırlandırır.

Duygular olmasaydı insanlar robota dönüşürdü ve bu çok eğlenceli olmazdı, ama aşırı duygu ve heyecan da pek eğlenceli değildir.

Bir mağazada gördüğünüz elbisenin bir başka mağazada daha düşük fiyatla satıldığını var sayın. Kesinlikle seçiminiz ucuz olandan yanadır. Peki, acaba bu seçim tamamen mantığa mı dayanır? Arka planda birçok duygunun varlığı söz konusudur:

- *Kandırılmaktan hoşlanmazsınız.*
- *Daha ucuzunu bulmanın akıllıca olduğunu hissedersiniz.*
- *Arkadaşlarınıza bundan söz etmek için sabırsızlanırsınız.*
- *Paranızı savurganca harcamaktan hoşlanmazsınız.*
- *Başarılı olduğunuz duygusunu hissedersiniz.*

"Doğru şeyi" yapmamız gerektiğinin açıkça belli olduğu durumlarda bile, arka planda duygular var olabilir.

İLK TEPKİ

İlk tepkiyi hemen ortaya koymanın bir faydası var mıdır, yoksa fikrî tam olarak anlayıncaya kadar sessizce beklemeli, hâttâ onu açıklığa kavuşturmak için sorular mı sormalısınız?

Her şey yapılan görüşmeye ve ortama bağlıdır. Eğer ciddi bir görüşme ise, dikkatlice dinlemek, araştırmaya dönük sorular sormak, bütün etkenleri göz önünde bulundurmak, sonra da görüş açıklamak daha iyi olabilir.

Çoğu durumda duyguların başlangıçta ifâde edilmesi konuşmaya canlılık katar. Hâttâ burada bir iletişim avantajı vardır. Eğer fikrî ortaya atan kişi, fikrinin nasıl karşılandığına ilişkin görüşleri erkenden öğrenirse, o zaman buna karşılık verecektir. Açıkladığı fikir yanlış anlaşılmış olabilir; bu nedenle daha dikkatlice açıklama yapma gereği doğar. Dinleyici, duyduğu fikrî hemen bir standart "kutuya" sokmuştur ama aslında fikir o "kutuya" uymamaktadır; bu yüzden fikrî "kutudan" çıkarma gereği doğar.

Yüz ifadeleriyle hislerini yansıtabilen insanların ilk tepkilerini belirtmek için bir şey söylemelerine gerek yoktur; çünkü yüzlerindeki ifâde her şeyi anlatır. Satış görevlileri yüzlerinde hiçbir ifâde olmayan insanlarla konuşmaktan hiç hoşlanmazlar. Herhangi bir etki bıraktığınızı nasıl bileceksiniz?

KONUM ALMA

Tartışmalı bir durumda, nerede konum almak istersiniz? Bu tarafta mı olmak istersiniz? Yoksa o tarafta mı? Ya da tamamen tartışmanın dışında mı kalmak istersiniz?

Bu bir dürüst olma sorunudur. Eğer o anki duygularınız sizi tartışmanın belli bir tarafına çekiyorsa, o zaman nerede durduğunuzu göstermeniz gerekir.

Hangi tarafta olduğunuzu göstermeniz, ilkel bir tartışmaya sürükleneceğiniz anlamına gelmez. Belirli bir anda hangi tarafta olduğunuzu belirtmeniz, sürekli orada kalacağınız anlamına da gelmez. Bu sâdece tartışma için başlangıç noktasını belirtir.

Bir tartışmada ya da konuşmada herkesin kendisine gerçekten sorması gereken zor bir soru vardır: *"Bu konudaki fikrimin değişmesini gerçekten istiyor muyum?"* Bu soruya verilecek dürüst bir yanıta ihtiyaç vardır.

Hiç kimse sizi belli bir konumu almaya zorlayamaz. Bu sizin seçiminizdir. Bir fikirle içinde bulunduğunuz anda hemfikir olabilirsiniz; bir fikrî belli koşullarda onaylayabilirsiniz; bir fikrî belli bir insan grubu için benimseyebilirsiniz. Bir fikrî belli bâzı değişiklikler yapılması koşuluyla kabul edebilirsiniz.

DEĞERLER

Değerler koşullara göre değişir mi? Yanıt, hem "evet" hem de "hayır"dır. Koşullara göre değişmeyen belli değerler vardır. Örneğin, koşullar ne olursa olsun, insan öldürmemeniz gerekir. Hiçbir koşulda

yalan söylememeniz gerekir. Yoldaşlarınıza ve arkadaşlarınıza ihanet etmemeniz gerekir. Onurunuz üzerine verdiğiniz sözleri tutmanız gerekir. Bu tür temel değerler, dinî, sosyal ve kültürel alanlarda bulunur ve her koşulda geçerlidir.

Peki, kendini korumak amacıyla ya da savaşta insan öldürmek nasıl karşılanır? Bu, koşullar gereği meşrulaştırılmış bir öldürme eylemi değil midir? Bu durumda savunulan görüş şöyledir: Bu eylem bir kazanç için yapılmadığı ve yasaya aykırı görülmediği için, bir ölüme neden olsa da "cinayet" olarak nitelenemez.

Diğer bâzı durumlarda, değerler koşullara göre değişmese de, değerlerin öncelikleri değişmektedir.

Diyelim ki, terfi konusunda bir görüşme yapılıyor ve size de fikriniz soruldu. Arkadaşınızın bu terfiye çok ihtiyaç duyduğunu biliyorsunuz. Ama ayrıca biliyorsunuz ki, sizin hoşlanmadığınız rakip aday daha nitelikli bir kişi ve çok daha iyi bir seçim olabilir. Ne yaparsınız?

- *Dürüstlüğün taşıdığı bir değer vardır.*
- *Arkadaşınıza yardım etmenin değeri vardır.*
- *Kuruma karşı dürüst olmanın değeri vardır.*

Bu durumda görünen o ki değerler çatışma içindedir; çünkü birini seçerseniz diğerlerinden vazgeçeceksiniz.

KİŞİSEL DEĞERLER

Temel ahlaki ve dinî değerlere ek olarak, bireyler için ayrıca önemli olan bir dizi değer vardır. Bunların çoğu, "olumsuz değerlerin" karşıtıdır veya onların bulunmadığı durumları gösterir.

- *Eylem ve ifâde özgürlüğü – baskı ve zorbalığın olmaması.*
- *Kişisel güvenlik – suç, şiddet ve korkunun olmaması.*
- *Dikkate alınma ve tanınma – yok sayılmanın olmaması.*
- *Grup içinde kabul görme – zorbalığın ve reddedilmenin olmaması.*
- *Saygınlık – küçük düşmenin olmaması.*
- *Mutluluk – üzüntü ve acının olmaması.*
- *Haz ve ilgi – sıkıntının olmaması.*

Okuyucular bu listeyi daha da geliştirebilirler. Eğer baş ağrısı çekiyorsanız, o zaman baş ağrısının olmaması gerçek bir değerdir. Hiç baş ağrısı çekmiyorsanız, o zaman baş ağrısının olmaması bir değer değildir.

KURUMSAL DEĞERLER

Her kurumun hem amaçlarıyla hem de işletilmesiyle ilgili değerleri vardır.

Bir siyasî parti bakımından değerler şunları içerebilir: Oy almak; halk tarafından algılanma; skandallardan arınmış olmak; bilinen hedefler; karizmatik liderler; diğer partilerden farklı olmak. Bir aile için değerler şu şekilde olabilir. Aile olma duygusu; uyum; birbirine yardımcı olma; sorunları tartışabilme yeteneği.

KALİTE DEĞERLERİ

Çelik sağlam olmalıdır. Cam pürüzsüz olmalıdır. Restoran hizmeti hızlı ve titiz olmalıdır. Uçuşlar zamanında yapılmalıdır. Kalite, yapılan şeyin amaçlanan doğrultuda iyi yapılması gerektiğini belirtir.

YENİLİK DEĞERLERİ

Yenilik talep etmek zordur. Buna karşın, moda, çeşitli aletler ve motorlu taşıtlarda söz konusu olan da budur.

Hâttâ yenilik talep edilmediği ya da beklenmediği zamanlarda bile, eğer ortaya çıkmışsa memnuniyetle karşılanabilir.

OLUMSUZ DEĞERLER

Bunda anlam bakımından bir çelişki var gibi görünüyor. Gerçekten de çelişkili; örneğin, “kötünün iyisi” demek gibi. Yine de böyle bir deyime ihtiyaç var. “Zarar” sözcüğünü kullanabilirdik, ama değerlerle ilgili bir değerlendirme yapılıyorsa, değerler genellikle “etki” anlamında ele alınır. Bu “etki”, “olumsuz” etki olarak belirtilmediği sürece her zaman olumlu anlamdadır.

“*Olumsuz başarı”* sözünü kullanmak istemeyiz, ama birisinin kötü bir işi olağanüstü bir şekilde gerçekleştirdiğini anlatmak için böyle bir deyime ihtiyaç duyulabilir.

YÖN DEĞİŞTİRME VE SAPMA

Biriyle karşılıklı konuşurken konuşma normal seyrinin dışına çıkarsa ne yaparsınız?

Tartışmanın amacına göre çok şey değişir. Bu arkadaşlar arasındaki bir konuşma mı, yoksa bir sorunu irdelemek için yapılan ciddi bir girişim mi?

Pratikte kurallar aşağıdaki gibidir: Eğer tartışma ciddi bir amaç taşıyorsa, çok aşırı bir sapma söz konusu değilse ve sonuçta ana konuya dönmek hedefleniyorsa, çok fazla olmamak şartıyla, konudan sapmalara izin verilebilir. Her sapmaya şiddetle karşı çıkmak sıkıcı olabilir.

Eğer tartışmanın amacı eğlenmek ve ilgi uyandırmaksa, o zaman her iki tarafın da ilgisini çekecek bir nokta buluncaya kadar konudan değişik yönlere sapmayı deneyin. Böyle bir nokta bulduğunuzda, orada durun ve o noktayı irdeleyin.

SIKICILIK

Bir konuşmanın sıkıcı hale gelmesinin iki nedeni vardır. Birincisi, hiç kimsenin konu hakkında söyleyecek bir şeyinin olmamasıdır. İkinci neden, söylenenin rutin, basmakalıp ve tahmin edildiği gibi olmasıdır. Her iki neden de doğrudan tartışmaya ya da konuşmaya katılanların yaptığı hatalardır.

Konu ne olursa olsun, söyleyecek ilginç bir şeyler bulmak gerekir. Tahminler, spekülasyonlar olabilir ya da sorular sorulabilir.

Konuyu bütünüyle ve dürüstlükle irdelemek ve bir sonuca ulaşmak, yalnızca kendi görüşünüzü kanıtlamanızdan daha önemlidir. Eğer tartışmada kazanmak önemliyse, o zaman yeni düşünceleri gündeme getirmeyi deneyin. Yalnızca bilinenleri tekrarlamak gerçekten sıkıcıdır.

MİZAH

Mizah anlayışına sâhip olmak, güzel aklın çok önemli bir yönüdür.

Mizahın bâzı işlevleri vardır:

Atmosferi gevşetip eğlenceli bir hava yaratır.

Yarı ciddidir ve bâzı şeylerin hem ciddiye alınacak hem de alınmayacak şekilde söylenmesini sağlar. Dinleyici, duyduğunu ciddiye alıp almama konusunda seçim yapabilir. Bu noktada mizah, yanal düşünmedeki kışkırtmayla aynı değere sahiptir.

Özel bâzı şakalar yapıldığında, bunların konuyla ilgili ve anlamlı olması gerekir. Konuyla ilgisi olmayan şakalar, rahatsız edicidir ve zaman kaybıdır.

Ciddi bir tartışmada her söylenenin son derece ciddi olması gerektiği şeklinde yanlış bir inanç vardır. Oysa hiç de böyle değildir.

Tümüyle ciddi bir tartışma öyle sıkıcı olabilir ki, kimse ne söylendiğini hatırlamaz bile.

ZEVK ALMA

Hem kendi aklınızı kullanmaktan hem de diğer insanların kendi akıllarını kullanmasından zevk almalısınız. Haklı olmak, tek zevk alma yöntemi değildir. Yeni fikirler ve anlayışlar ortaya koymak kadar, onları dinlemek, bir şeye farklı açıdan yaklaşma yöntemleri bulmak ve yeni bilgiler edinmek de zevklidir.

Karşılıklı konuşma dans etmek gibidir. Birisiyle dans etmek daha eğlencelidir: Aklın dansı. Partneriniz dans sırasında atılacak adımları biliyorsa, bu daha da zevkli olur. Aynı şekilde, karşınızdaki kişi konuşma sürecinin “kurallarını” biliyorsa, alacağınız zevk artar. Kuralları bilmiyorlarsa “haklı” oldukları konusunda sizi ikna etmek için zaman harcarlar.

BİLGİ

Sâhip olmanız gereken bilgi miktarı konuya göre değişir. Klonlama konusu öylesine değişik ve ilginç bir konu ki, hemen herkes bu konuda tahminlerde bulunarak konuşmaya katılabilir. Fakat konu "*orkideler"* olsaydı, en azından bir kişi bu konuda bilgi sahibi olmadığı sürece, konuşmanın gerçekleştirilmesi zor olurdu.

Bununla beraber, konu hakkında bilginizin çok az olduğu ya da hiç olmadığı herhangi bir durumda konuşmaya asla mecbur değilsiniz. Eğer başkaları konuşuyorsa, dinleyerek ve yer yer sorular sorarak katılabilirsiniz.

Gerçekte konu hakkında çok az şey bildiğiniz halde sanki çok şey biliyormuş gibi davranmak kötü bir stratejidir. Er ya da geç bu anlaşılır.

"Bu konuda hiçbir şey bilmiyorum, fakat dinleyip öğrenmeye istekliyim" demekte hiçbir sakınca yoktur.

Çoğunlukla konu hakkında çok bilgisi olanlar, kendilerini dikkatlice dinleyen birine açıklama yapmaktan zevk alırlar. Siz de bir konuda uzmansanız, konuyu karşınızdakilere açıklayın; böylece yeni görüşler elde edebilir ve açıklama yapma konusunda daha etkili yöntemler geliştirebilirsiniz.

ZULU İLKESİ

Çoğu insanın muhtemelen hakkında fazla bir şey bilmediği özel bir konu seçin. Örneğin, Zulu kabilesi olabilir. O konuda öne çıkarak bir uzman haline gelebilirsiniz.

Zulu dilinde "hayır" anlamına gelen bir sözcük bulunmadığını anlatabilirsiniz. Bu kabiledekiler hayır sözcüğünü anlatabilmek için, evet anlamına gelen sözcüğü heceleyerek söylüyorlar ve bunu yaparken de heceleri uzatarak belirsizliğin derecesini ortaya koyuyorlar.

Zulu kabilesindeki erkeklerin nasıl savaşçı olduklarını, leopar postları içinde etrafta kasılarak gezindiklerini, fakat aslında toplumsal düzenlerinin anaerkil olduğunu ve birçok şeyi kadınların kontrol ettiğini açıklayabilirsiniz.

Hakkında uzmanlaştığınız iki ya da üç alan olabilir. Örneğin; Dalmaçyalı köpekler ya da İngiltere'de Tulipmania dönemindeki mali krizler. Zaman içinde, bu tür ilginç konulardan çıkardığınız dersleri ya da ilkeleri hemen her konuşmada kullanma yeteneği kazanacaksınız.

BİLGİ GİRİŞİ

Bilgilerinizi nereden alıyorsunuz? Aklınızı nasıl geliştiriyorsunuz?

Bâzı alışılmış bilgi kaynakları vardır: Gazeteler, kitaplar, dersler, diğer insanlar, İnternet, dergiler ya da kurslar. Fakat burada ikili bir yaklaşıma gerek vardır. Bir tarafta, dünyada neler olup bittiği konusunda genel bir bilgilenme olmalıdır. Bu genellikle gazetelerden, haber bültenlerinden ve diğer insanların konuşmalarında elde edilir.

Diğer tarafta ise, özel uzmanlık alanları vardır. Bu alanlarda bazen özel bilgiler için İnternet'i kullanarak daha derinlemesine araştırma yapabilirsiniz.

Bir konudaki genel bilgi, okuduğunuz küçük ama garip bir not kadar ilginç olmayabilir. Bu tür notlar, çoğunlukla gazetenin bir yerindeki kısa bir paragraftan daha uzun değildir. Örneğin bu, Moskova'da iki bin kişinin Guinnes Rekorlar Kitabı'na girmek için aynı anda bir köprü üzerinde öpüşmeleri olabilir.

İŞİ BAŞARIYLA GÖTÜRMEK

Bütün taraflar konu hakkında tam olarak bilgi sahibiyse, karşılıklı konuşmayı faydalı bir şekilde sürdürmek zor değildir. Ama tıpkı iyi bir aşçının her türlü malzemeyle yemek hazırlayabilmesi gibi, güzel bir akıl da her türlü bilgi seviyesinde tartışmayı yürütebilir.

Bâzı insanlar kendi hallerine bırakılırsa sıkıcı olabilirler, ama yetenekli bir konuşmacının elinde kendilerinin bile düşlemediği kadar ilginç bir hale gelebilirler.

Pasif bir şekilde sâdece tepki vermektense atak olmak gerekir. O nedenle arkanıza yaslanıp “Beni eğlendirin” demek yerine, sınırlı bir bilgiyle neler yapılabileceğini görmek için işe ortaklaşa katkıda bulunmalısınız.

Bilginiz azsa bile, bu durum duygu, değer ve spekülasyonları sınırlamaz. Hayaller sınırsızdır. Hayalinizde beliren fikirlerin gerçekçi olup olmaması başka bir konudur, fakat onları tartışmak çok zevkli olabilir.

Cennet hakkında bir konuşma hayal edin. Bu durumda hiç kimsenin kesin bir bilgisi yoktur. Herkesin melekler ve müzik hakkında muğlak fikirleri vardır. Bu nedenle, siz de Dante gibi, hayal gücünüzü kullanmak ve yarattığınız şeyi tartışmakta özgürsünüz.

GÖRÜŞ

Bâzı durumlarda bir konu hakkında çok az bilgisi olan, ama buna karşın o konu hakkında çok kesin bir görüşe sâhip kimseler vardır. Bazen de konu hakkında çok bilgili olan ve o konuda çok çalışmış birisi herhangi bir görüş açıklamıyor olabilir.

Bir görüş, bilgi, algı, duygu ve değerlerin belli bir kültür çerçevesinde bir araya getirilmesiyle elde edilir.

Bir restoranda çok kapsamlı bir mönüye bakarak ne yiyeceğinize karar vermeye çalıştığınızı düşünün; iki yemek arasında seçim yapmakta zorlansanız da, son anda belli bir yemeği ısmarlamak durumundasınızdır.

Güzel bir akıl, görüş oluşturabilmeli ve bunu yapmaktan çekinmemelidir. Aynı zamanda, bu tür bir akıl, o görüşün temelinin de bilincindedir.

Ayrıca, savunulan her görüş değişime açıktır. Bu, bilimsel bir hipotez gibi değildir. Hipotezler kesindir ve uygulanmaya hazır durumdadır; aksi takdirde hiçbir deney gerçekleştirilemez. Buna karşılık, hipotezler "o an için geçerlidir" ve bilim adamları her zaman daha iyisini oluşturmaya çalışır.

GÖRÜŞLERİ KIŞKIRTMAK

Gerçekte çok da savunmadıkları bir görüşü güçlü bir görüş gibi ileriye süren insanlar vardır. Bundan amaçları, diğer insanları kışkırtarak tartışmaya çekmektir. Bu strateji bir açıdan yararlıdır, ama aynı zamanda da risklidir. Karşınızdakiler, kolaylıkla sizin hiçbir temeli olmayan kesin görüşlere sâhip olduğunuzu düşünebilir. "*Şakacı"* biri gibi değerlendirilmek isteyebilirsiniz ama sonunda fazla zeki olmadığınız ya da aklınızın havada olduğu düşünülebilir.

BAKIŞ AÇISI

Bir dağın tepesinde durduğunuzda bir bakış açınız vardır. Aşağıdaki vadideyseniz, başka bir bakış açınız vardır. Çok geniş bir ovanın ortasındaysanız yine farklı bir bakış açınız olur.

Orta sınıftan, bir insansanız ve varlıklı bir semtte yaşıyorsanız, belli bir bakış açınız vardır. Fakat varoşlarda yaşayan birisi iseniz, bakış açınız da farklı olur.

Zor olan soru şudur: Görüşünüz ne kadar kişisel olmalıdır?

İnsanlar görüşlerini yalnızca kendi bakış açılarına dayandırsalardı, politik demokrasi asla mümkün olmazdı. Çünkü son tahlilde, iktidardaki insanlar diğer insanlara göre çok daha zengin ve rahat bir konumdadır.

Bu nedenle, diğer insanların bakış açılarını da göz önünde bulundurmak gereklidir. Bunu söylemesi kolaydır ama uygulaması zordur.

GÖRÜŞ DEĞİŞTİRMEK

Bu, güzel aklın bir diğer önemli yönüdür. Görüş değiştirmeyi reddetmek, katılık göstergesidir ve bu da hiç hoş değildir.

Bir görüşü ne zamana kadar savunmalısınız? Görüşünüzü değiştirmenizi sağlayan nedir?

İki temel değişiklik biçimi vardır. En kolay olanı, sâhip olduğunuz görüşte düzeltmeler yapmaktır; belki görüşünüzü yumuşatıyor olabilirsiniz. Daha zor olan değişiklikse, görüşünüzü tersine çevirmek ya da başkasının görüşünü kabul etmektir.

Görüş değiştirmek asla bir zayıflık göstergesi değildir. Eğer herkes görüşünü değiştirmeye hazır olsaydı, o zaman tartışmalar çok daha yapıcı olur ve ego savaşlarına dönüşmezdi.

Yeni elde edilen bir bilgi, muhtemelen görüş değişikliği için en güçlü nedenlerden birisidir. Ayrıca, en kabul edilebilir olanı da budur.

Genellemeler yapma konusunda her zaman büyük bir eğilim vardır.

“Bütün politikacılar yolsuzluk yapar. Hepsi para yer” şeklindeki bir ifâde, *“Kanımca yolsuzluk yapan bâzı politikacılar olabilir*” cümlesinden çok daha önemli gelir kulağa.

Eğer kullandığınız değerlerin evrensel olmadığını fark ederseniz – ya da bu size bildirilirse – görüşünüzü değiştirebilirsiniz.

KARŞIDAKİNE MÜDAHALE ETMEK

Birisinin sürekli sözünüzü kesmesi söylemeye çalıştığınız şeyi aktarmanıza engel olur.

Bir sanatçının resim yaptığını düşünün. Birisi yanında durmuş, sanatçının yaptığı resme sürekli müdahale ediyor. Bu kişi bir şeyin nasıl resmedilmesi gerektiğine ilişkin önerilerde bulunabilir, yapılan şeyi eleştirebilir, hâttâ fırçayı alıp kendi beğendiği gibi değiştirebilir. Sanatçı bundan hoşnut olmayacaktır. Bu durum yapılan resme yansır. Birisinin konuşmasını kesmek nadiren bu kadar ciddi sonuçlar yaratsa da, yine de bir müdahaledir.

Müdahale, genel olarak, teşvik edilecek bir şey değildir. Bununla birlikte, yararlı, hâttâ gerekli olduğu durumlar da vardır.

Kendi konuşma sıranızı sabırsızlıkla beklerken, birisinin hiç ara vermeden konuşmasının ne kadar sıkıcı olduğunu görürsünüz. Bu nedenle, sıra size geldiğinde bunun bilincinde olmalı ve aynı şeyi yapmaktan kaçınmalısınız.

Kimi insan, birkaç hususu ele alacağını önceden bildirir; böylece o hususlar ayrıntılı olarak tamamlanıncaya kadar diğer kişilerin konuşmasına müdahale etmesini önlemeyi amaçlar. Ama bu hususları sâdece sıralayıp sonra geri dönmek de mümkündür.

Çoğu müdahaleyi yönlendiren egodur. Çünkü fark edilmek, dikkat çekmek, konuşmacıdan daha akıllı olduğunuz göstermek ve önemli olmak istersiniz.

Bu yüzden sürekli olarak müdahalede bulunan kişiler vardır. Bunlar rahatsız edici olmaktan öte, çileden çıkarıcıdır. Etraftaki herkes bu tür kişilerden çok sıkılır.

Güçlendirici müdahaleler (zorunlu olmasa da) genellikle yapı olarak “destekleyicidir”. Söylenen şeyle aynı fikirdesinizdir; bu yüzden yeni malzemeler ekleyerek onu güçlendirmek ve yorumda bulunarak destek vermek istersiniz.

Bununla birlikte, güçlendirici müdahaleler çok uzun sürerse, söylenen şeye zarar da verebilir.

Sorgulayıcı müdahaleler önemlidir ve haklılık gerekçeleri vardır; ama aynı zamanda başa çıkılması da zordur.

Birisinin açıkça yanlış bir şey dile getirdiği zamanlar olur. Bir söz belki yanlış birisine atfedilir ya da atfedilen kişi doğrudur da söz yanlış aktarılır. Örneğin birisi Antalyanın Doğu Anadolu’da olduğunu söylerse, bu yanlış bir bilgidir.

Eğer hata küçük ve önemsizse, düzeltmek için müdahalede bulunmaktansa öylece kalmasına göz yummak isteyebilirsiniz.

TAVIR

İnsanın kendisi için yarattığı imaj ve tavrı genellikle bir arada gider.

Eğer her zaman haklı çıkması gereken “zeki kişiyseniz”, o zaman tartışmacı bir yapınız olur ve başkalarına ne kadar akıllı olduğunuzu göstermeyi amaçlarsınız. Bunun sonucu olarak da, hemfikir olabileceğiniz ana noktalara odaklanmak yerine, karşı görüşte olduğunuz en önemsiz noktalarda bile saldırırsınız. Diğer insanların verdiği bilgileri sürekli sorgular, bunları kendi bilginizle çürütmeyi hedeflersiniz. Yeni bir fikir risk taşıdığı ve o fikre saldırılabileceği için, ender olarak yeni fikirler geliştirirsiniz. Kendinizi eleştiri yapmakla sınırlandırırsınız; çünkü bu sizi daha üstün kılar ve böylece kendinizi eleştirilere maruz bırakmazsınız. Ortaya bir fikir atılırsa, o fikrin pek de iyi olmadığını göstermek için*, “Evet ama...”* diye başlayan cümlelerle karşılık vermeye hazır olursunuz. Hiç kimseyle hemfikir olmaya istekli olmazsınız; çünkü bu sizin üstün olma şansınızı azaltır.

Her zaman haklı çıkmaya çalışan ve diğer insanları küçük gören bir akıl hiç de güzel değildir. Buradaki tavır, kazanmak, kazanmak, hep kazanmaktır.

Bunun yanı sıra, bir diğer tavır, “gerçek insanî değerleri” öne çıkaran bir kişinin tavrıdır. Bu kişi şöyle konuşabilir: *“Tartışmayı, bilgiyi boş ver. Sonunda bu konuda belirleyici olan insanî değerlerdir”.*

Eğer böyle biriyseniz, sorunu belirleyenin taşıdığınız değerler olduğunu göstermek için her fırsatı gözetirsiniz. Etraftaki diğer şeyler sâdece karışıklığa neden olmaktadır.

Bir başka tavır, aptalı oynayanların tavrıdır. Eğer bu şekilde davranıyorsanız, bununla epeyce yol kat edebilirsiniz. Konum almak zorunda değilsiniz ve kimse fikirlerinize saldırmayacaktır. En saçma soruları sorabilirsiniz. Diğer insanların söylediklerini kabul etme konusunda isteklisinizdir ve onlarla hemfikir olmak için sabırsızlanırsınız. Mükemmel bir dinleyicisinizdir, fakat katkı yapacak fazla bir şeyiniz olmayabilir. Hâttâ sizin için üzülen insanlar bile çıkabilir.

Bu tavır bir acizlik tavrıdır ve hem cazip hem de etkili olabilir.

Sonra zorbalar vardır. Bu kişi için konuşmanın sosyal bir davranış olarak kabul edilmesinin tek amacı, yalnızca diğer insanları ezmek ve onların üzerinde üstünlük kurmaktır. Bütün bilgiler potansiyel olarak yanlıştır ve taraflıdır. Bu tür kişilerin yüzleri değişkendir ve duygularını belli ederler. İnsanlara karşı sergiledikleri küçümseme, şüphe, inanmama, hâttâ söylenenleri aşağılama gibi tavırlar, en çok onları dinlerken ortaya çıkar. Bu tavra karşı çıkmak zordur; çünkü gerçekte hiçbir şey söylenmemiştir ve bir insana yüzündeki ifâde nedeniyle saldırmak kolay değildir.

Bu kişiler, konuşmanın içeriğiyle hiç ilgilenmezler; ilgilendikleri tek şey başkaları üzerinde bıraktıkları etkidir.

Zorba tavırlı kişiler için, konuşma diğer insanları küçümsemenin bir başka yoludur.

Ve dalkavuklar vardır. Dalkavuk, en güçlü kişilerle hemfikir olmak, tartışmadaki en önemli ya da en akıllı insanla aynı görüşü savunmak ister. Bu şekilde, öteki kişinin himayesinde bir müttefik olarak yoluna devam etmeyi amaçlar. Dalkavuğun açık seçik bir yaltaklanma davranışı olabilse de bu her zaman belli olmaz. Sâdece, makul düşünen birisi, kendisi gibi makul düşünen bir başkasıyla aynı fikirde diye de algılanabilir. Ancak, bir kişi bir gruptan diğerine geçip görüş değiştirdiğinde bir şeylerden şüphelenebilirsiniz.

Dalkavuklar, soruları yanıtlamaktan hoşlanmazlar; çünkü yanıtın güçlü dostları tarafından uygun bulunmaması riski vardır. Bunlar soruyu şu şekilde geçiştirebilirler: *"Siz bu soruyu nasıl yanıtlardınız?"*

Bir diğer tür, yenilikçiler ya da *fikir geliştiren insanlardır*. Yenilikçi kişi, geleneksel fikirlerden ve görüşlerden sıkılmıştır. Yeni, yaratıcı ve sıra dışı bir fikirle ortaya çıkmak için fırsat kollar. Bu, bir soruna yeni bir yaklaşım ya da bir algı olabilir. Yeni fikir, önerilen çözümün çok ötesine geçebilir. Uygun bir fırsatın üzerine atlamak için bir şahin gibi bekler.

Yenilikçi kişiler her tartışmada faydalıdır, fakat üstlendikleri rolü abartabilirler. Sırf farklı olmak için her dakika ortaya yeni fikirler atılırsa, konuşma süslü elbiseler geçidine döner.

Son olarak da, her şeyi görmüş geçirmiş kişiler vardır. Yapmacık bir yorgunluk ve sıkkınlık söz konusudur. Tartışmada geçen her cümle "*eski moda*" diye değerlendirilirken, yeni fikirler *"eskinin aynısı fikirler*" olarak görülür. Bu tür insanların tartışmaya katkısı çok azdır ve atmosferi gitgide daha da sıkıcı bir hale sokarlar.

Bu tavır, yapmacık bir sıkkınlığa dayanır.

Bir şeyi derin bir biçimde düşünmek yeterli değildir. Farkında olmak da önemlidir ama o da yeterli değildir. Yapıcı olma ve izlenecek yolu belirleme ihtiyacı vardır.

KONUŞMAYA BAŞLAMA VE KONULAR

Bir konuşmayı nasıl başlatırsınız? Ne hakkında konuşursunuz?

Alışılagelmiş bâzı konular vardır:

- *Bebek nasıl?*
- *Yaz tatiliniz nasıl geçtıı?*
- *Okul nasıl gidiyor?*
- *Halanızın vefatına üzüldüm.*

Bu tür karşılıklı konuşmalar, sosyal açıdan çok yararlı bir işlev görür ve diğer tür konuşmalar kadar önemlidir. Peki, karşılıklı selamlaşıp, haberler ve dedikodular da paylaşıldıktan sonra ne hakkında konuşulacak?

Konu bulma konusunda en büyük kaynaklardan birisi haberlerdir. Bunlar radyo, televizyon ya da gazete haberleri olabilir.

Günlük gazetelere göz gezdirerek, konuşulacak çeşitli konular bulabilirsiniz. Karşınızdaki kişi aynı haberi okumamışsa, o zaman açıklama yapmanız gerekir.

Bir seçim süreci devamlılığı olan bir konuşma konusu sağlar. Futbol maçları,Olimpiyat Oyunları da böyledir. Ortadoğu'daki şiddet de sürekli konuşulan bir konudur. AIDS ya da klonlama hakkındaki haberler de bu şekilde işlev görür.

Konuşmaya başlayınca, karşınızdaki kişinin konu hakkında sizden daha az bilgili mi daha çok bilgili mi olduğunu anlarsınız.

NE İŞ YAPIYORSUNUZ?

Bu biriyle konuşmaya başlamanın klâsik bir yoludur. Soruyu sorduğunuz kişi, size işini ya da hangi alanda çalıştığını söyler. Buna karşılık siz de akıllıca sorular sorabilirsiniz. Örneğin:

- *... olduğu doğru mu?*
- *... bunun nedenini hiç anlayamadım.*
- *... konusundaki en zor alanlar nedir?*

Bâzı insanlar kendi işleri hakkında konuşmaktan hoşlanırken, bazıları da bunu aşırı derecede sıkıcı bulur. Her iki durumda da, sorduğunuz soruya karşı size sorulacak bir başka soruya hazır olmalısınız:

- *İkinci el araba satıyorum. Ya siz?*
- *Bir lisede öğretmenlik yapıyorum. Siz nerede çalışıyorsunuz?*

Devam eden konuşma, belli bir uğraş ya da mesleğin sınırları içinde kalmak zorunda değildir. Bu yalnızca bir başlangıç noktası olabilir.

Konuşma zorlukla ilerliyorsa ne yaparsınız? Taraflardan hiçbirinin konuya ilgisi ya da söyleyecek herhangi bir şeyleri yoktur. Uğraşmayı sürdürür ve ilgi yaratabileceğinizi mi umarsınız, yoksa olabildiğince çabuk o konudan uzaklaşır mısınız?

Genel olarak, böyle bir durumda yapılacak en iyi şey, cansız bir konudan uzaklaşmaktır. Bir ilginin yeşereceğini ummak fazla gerçekçi değildir.

Örneğin, hava alanlarında giderek sıkılaşan güvenlik hakkında konuştuğunuzu düşünün. Kıyafetlerin içini görebilen yeni ses ötesi tarama sisteminden söz edebilirsiniz. Bu sizi, yapılan bir araştırmaya götürür. Bu araştırmaya göre, birkaç kez bu tür bir taramaya maruz kalan hamile kadınların bebeklerinde beyin zarar görebilmektedir. Birisi, bu çok küçük düzeydeki zararın, solak çocukların beynindeki hasar oranından çok daha yüksek olduğunu açıklar.

Ciddi konuşmalarda konunun sınırları içinde kalmanız gerekir. Sürekli olarak konu dışına çıkmaya çalışan kişiler rahatsız edici olabilir. Bu tür kişilerin uzaklaşıp kendilerine başka yerde eğlence aramasını tercih edersiniz.

Bazen girdiğiniz yeni yön, hakkında bir şeyler bildiğiniz ya da sizi gerçekten ilgilendiren bir konu olabilir. Bazen de bu yeni yönün kendisi ilginç olabilir.

SONUÇ

Güzel bir vücut ve güzel bir yüz sonunda yaşlanır. Oysa güzel aklın yaşı yoktur ve bu nedenle de yıllar geçtikçe daha da güzelleşebilir.

Güzel bir vücut ve güzel bir yüz, güzel akıl yoksa sıkıcı olabilir. Ama güzel bir vücut ve güzel bir yüz olmasa da güzel akıl hâlâ çekici olabilir.

Bu bölüm boyunca ele alınan konu karşılıklı konuşma olsa da, bu bağlamda öğrendiğiniz düşünme alışkanlıklarını ve becerilerini, aklınızı kullanmanız gerektiği her zaman uygulayabilirsiniz.

Veta yazılanlarla hemfikir olabilirsiniz ya da onlara karşı çıkabilirsiniz. Ya da Kendi deneyimlerinize ve kendi kişiliğinize uyumlu hale getirmek için, değişikliklerle düzenlemeye çalışabilirsiniz. Bâzı noktaları vurgulayıp öne çıkarmak isteyebilirsiniz.Bazılarını ya da tümünü görmezden gelmeyi seçebilirsiniz. Bu her zaman sizin seçiminizdir.

Aklınızı kullanmayı denedikçe bundan hoşlanırsınız, aynı zamanda da düşünme becerilerinizi geliştirerek güzel bir akıl edinme konusunda ilerlersiniz. Anlaşmaktan ya da uzlaşmazlıktan hoşlanabilirsiniz.

Farklı olmaktan ve farklı değerlere sâhip olmaktan zevk alabilirsiniz. Soru sormaktan ve konuşmacıya müdahale ettiğiniz ya da etmediğiniz zamanlarda bir şeyler öğrenmekten hoşlanabilirsiniz.

Tartışmayı *“mücadele”* olarak gören ve karşı tarafın haksız olduğunu kanıtlamaya çalışan bâzı düşünme ve konuşma alışkanlıklarımız vardır ve bunlar hiç de hoş değildir. Savaş hiçbir zaman güzel olamaz. Üstün çıkmaya çalışan bir ego hiç hoş değildir.

Hatırlanması gereken en önemli şey, öne sürülen her şeyin düşünme “*becerisi”*nin bir parçası olduğudur. Güzel bir akla sâhip olmak için yüksek bir IQ'ya ihtiyacınız yoktur. İyi eğitimli olmanıza ya

da bilgi dolu olmanıza da gerek yoktur. İsteyen ve çaba harcayan herkes güzel bir akıl geliştirebilir.

( )Güzel Akıl Nasıl Elde Edilir? *(How to have a beautiful mind*) - Edward de Bono, Türkçesi: Zülal Kalkandelen ,Birinci Basım: Mayıs, 2007/Remzi Kitabevi

BEŞİNCİ BÖLÜM

BİLİNÇLİ SEVMEK

Gay&Kathlyn Hendrıck “Conscıous Lovıng” isimli kitabında ( ) şöyle diyor; Çoğumuz için ilişkiler birer mücadeledir. Hepimizin bilinçli sevmeye, güvensizlikten, uyumsuzluktan ve söylenmemiş sözlerden uzakta bir sevgi ilişkisine karşı güçlü içgüdüleri var.

Bilinçsiz sevmek, ilişkiyi, her iki tarafın da yıkıcı alışkanlıklarını ortaya çıkaran, hâttâ bunu zorunlu kılan bir karmaşaya dönüştürür. Bilinçsiz sevmek, enerjiyi ve yaratıcılığı tüketir.

İlişkideki bir taraf harekete geçtiği anda güçlü bir değişim gerçekleşir. Eşiniz hazır olana kadar değişmek için bekleme tuzağına düşmeyin. Değişmek için başkalarını beklemek, bilinçsiz sevginin işaretidir. Harekete geçin ve bireysel gelişiminiz için sorumluluk alın. Ancak, eşiniz de aynı şeye hevesliyse, değişim çok daha hızlı gerçekleşecektir.

Sevgi, güçlü bir teşviktir. Sevgide kötü olan hiçbir şey yoktur. Sevgi, ışığını bizim en gölgeli alanlarımıza odaklayan bir güçtür. En çok saklamaya çalıştığımız alanlarımızı su yüzüne çıkarır. Bu alanlar ortaya çıktığında, genelde sevgiyi ve bizi sevenleri suçlayarak uzaklaşırız.

Bilinçsiz Sevmek ve Karşılıklı Bağımlılık

Karşılıklı bağımlılık terimi, bilinçsiz sevmenin bir formudur ve bilinçsiz kalıplar içerisinde kilitli kalmak için insanların aralarında yaptıkları bir anlaşmadır. Karşılıklı gerçek bağlılık ise, daha bilinçli olmak adına yapılan bir anlaşmadır.

Sözlüğe göre, <u>bağımlı:</u>

- ***Bir şeye aşırı derecede bağlı,***
- ***Başkasının desteğine muhtaç,***
- ***Başka bir şeyle yönlendirilen ve,***
- ***Ast* anlamına gelir.**

İlişkiler eşitlikler arasında varolur; eşitsizlik karşılıklı bağımlılığın anahtarıdır.

Karşılıklı bağımlı insanlar, genelde içkiye ya da uyuşturucuya başvurmazlar. Onların bağlı oldukları şey daha sinsidir; kontrol ve onay. Genelde herhangi bir madde bağımlılığı çözüme kavuştuktan sonra bile bu zararlı bağımlılık devam eder.

Genelde kontrol ve onay, ilişkilerin tam merkezinde yer alır.

Onay almak ve itirazı önlemek için varolan içgüdü, karşılıklı bağımlıların ilişkilerinde egemendir.

Gerçek Bağlılık Nedir?

Gerçek bağlılıklı bir ilişki, iki veya daha fazla insanın bir bütün, tamamlanmış bireyler olma yolunda birbirlerini desteklemesidir. Bağlılık, ilerlemek, bireylerin kendi potansiyellerini ve yaratıcılıklarını ifâde edebilmeleri için ilişkinin katalizör görevini üstlenmesine izin vermek demektir. İki kişi arasındaki gerçek karşılıklı bağlı bir ilişkide, her iki taraf da kendi hayatı ve yaratacağı sonuçlar için yüzde yüz sorumluluk alır. Karşılıklı bağlı ilişkilerde kurban yoktur. Aslında, her iki taraf da başlarına ne gelirse gelsin, sebebin kendileri olduğunu anladıkları anda kurban düşüncesi imkansızdır. Çok az çatışma yer alır, çünkü iki taraf da suçlayıcı ya da kurban rolünü üstlenmez.

Aşk ilişkileri de genellikle bazı aşamalardan geçer:

Romantizm

Burası şarkıların bahsettiği yerdir. Olağanüstü, canlı, heyecan dolu. Karşınızdaki insanın her yaptığının sihirli olduğu, hücrelerinizin yaşamın sınırsız ihtimalleriyle kaynadığı aşamadır. Yıllarca bilinçaltında sizi neyin mutlu edeceğine dair beklentiler oluşturdunuz. Şimdi nihayet hayallerinizdeki gibi birini buldunuz. Birkaç kusuru

küçümsüyor olabilirsiniz, ama hiç de mantıklı davranacak ruh halinde değilsiniz. Uçuyorsunuz! Kalbiniz bedeninize endorfinle dolu kan pompalıyor ve üreme sisteminiz, *"Bu o!"* diye çığlıklar atıyor. bu aşama ne kadar sürer derseniz bizim yanıtımız, *"Altı dakika ile altı ay arasında,"* . Her ne kadar şaka da olsa, bu oranda bir gerçeklik payı var. Çok az insan bu yüce aşamayı altı aydan fazla sürdürüyor, çünkü kısa sürede romantizm yerini bir başka şeye bırakıyor; kaçınılmaza...

Kaçınılmaz

Romantik aşamada deneyimlediğiniz yakınlığın bir sonucu olarak, kişiliğinizin hoş olmayan tarafları ortaya çıkmaya başlıyor. Daha önceki ilişkilerinizde bâzı sorunlu duygular ve kalıplar öğrenmiştiniz ve şimdi yaşadığınız yakınlık onları su yüzüne çıkarıyor. Bu kaçınılmazdır, hiçbir şansınız yok. Bu sırada, eşinizin hoş olmayan tarafları da ortaya çıkıyor. Sonra ilişkinin kaderini belirleyecek bir tercih noktası beliriyor.

Tercih Noktası

Bu aşamada ilişkinin karşılıklı gerçek bağlı mı, yoksa bağımlı mı olacağını belirleyen kilit tercih ortaya çıkar. *"İyi"* olana tercih A diyeceğiz. Şimdi şu noktadasınız: Bir insanla yakınlaştınız ve sorunlu yanlarınız ortaya çıkmaya başladı.

***Tercih A'yı* seçerseniz, bu sorunların kaynağına inecek, onlar için sorumluluğu üzerinize alacak ve eşinize, onlarla ilgili tüm gerçekleri anlatacaksınız. Kendinizin ortaya çıkan ve daha önce sevilmemiş yanlarınızı görmeyi ve sevmeyi öğreneceksiniz.**

***Tercih B,* karşılıklı bağımlılığı yaratan tek bir şeyi yapmamızdır. Tercih B'de kişilik sorunları ortaya çıkar, ama siz onları saklamaya devam edersiniz. Onları göz ardı eder, gerçekleri anlatmazsınız. Aksine, Saklar, geri çekilir ve suçu başkasına atarsınız.**

Aslında kendi içinizde, bilinçaltında var olan bir durumu bir başkasına yüklediğinizde, suçu başkasına

atmış, yâni projeksiyon yapmış olursunuz. Örneğin bir başkasına ilgi duyuyorsunuz ve eşinize bunu söylemiyorsunuz. Nedendir bilinmez, ama size zamanla sanki eşiniz başkalarına ilgi duyuyormuş gibi görünmeye başlıyor. Eğer tercih B'yi izlemek istiyorsanız, televizyonda sabun köpüğü gibi çoğalıp azalan herhangi bir diziyi izlemeye başlayın.

Bilinçaltı Anlaşma

Tercih B'yi seçtiğinizde, seçenekleriniz sınırlanır. Acınızı sakladığınızda olabileceklerden biri, acının giderek büyüyeceği ve eşinizle bir arada kalmanın zorlaşacağıdır. Yâni ya ayrılırsınız ya da en azından kendinizi geri çekersiniz, böylece her şekilde gitmiş olursunuz. Diğer bir seçenek ise anlaşma yapıp ilişkiye devam etmektir.

Bedel

Tercih A'yı seçtiyseniz, bu aşamada birbirinize daha da yakınlaşacaksınız. Samimiyetiniz artacak, daha uyanık ve daha fazla yaratıcılık ihtimaline açık olacaksınız.

Tercih B'yi seçtiyseniz, her zaman döngüleriniz olacak. Bilinçaltı materyal su yüzüne çıkacak, onu derinlere itmenin bir yolunu bulacaksınız ve başka bir anlaşma yapılması gerekecek. Sonuçta karşılıklı rahat bir uyuklama haline geçeceksiniz, ilişki devam edecek, ama o canlılık gücünü yitirecek. Ancak sıkça rastlanan şey, ilişkinin kuruyup ölmesidir.

Karşılıklı Bağlılık

Bu aşamada kendinize ve birbirinize verdiğiniz sözün karşılığını alıyorsunuz. Ortak yaratıcılığınız etkisini göstermeye başladıkça kendiniz ve ilişkiniz üzerindeki çalışmalarınız da karşılığını veriyor.

Karşılıklı bağımlı ilişkilerde insanlar, yüzlerini geçmişe dönerek birbirlerine zincirlenirler. Eski

kalıplarının esareti altındadırlar ve birbirleriyle yaptıkları anlaşmalara mahkûm olurlar.

Karşılıklı Bağlılığa Doğru Yolculuğa İlk Adım

***Söz Verin**

Kendini adamaya bu kadar odaklanmamızın bir başka sebebi de, bilinçaltında bağlı olduğunuz aksi düşünceleri de ortaya çıkarmasıdır. Eğer siz bilinçli bir şekilde kendinizi sevgiye ve uyuma ve de sıkça yaşanan karmaşalarla mücadele etmeye adarsanız, bir yanınızın karmaşaya ne kadar bağlı olduğunu fark edeceksiniz.

BİLİNÇSİZ SEVGİNİN BAŞLADIĞI AN

Bir ilişki, belirli bir bilinçsizlik anında karmaşaya dönüşür. İlişki ister eşler, çalışanlar, isterse sizinle bir arkadaşınız arasında olsun, o an her zaman aynıdır. Böyle bir anda öyle çabuk ve zekice bir olay oluşur ki sanki hiç olmamış gibidir.

Bir insanla yakınlaştığımızda, geçmişte çözümlenememiş, aklınıza bile gelmeyecek sorunlarımız, su yüzüne çıkar. Yetişkin olduğunuzda evren sizi, geçmişte saklayıp saklanmaya çalıştığınız sorunları kucaklama fırsatı veren pek çok konumun içine sokar.

Saklamak, Geri Çekilmeye ve Suçu Başkalarına Atmaya Yol Açar

Geri çekilme ve suçu başkalarına atma, saklamanın kaçınılmaz sonuçlarıdır. Gerçeği sakladığınız zaman, içinizde ifâde edilmesi gereken şeyler barındırırsınız. Bir şeyleri saklama fikrî, ilişkide bir adım geriye gitmenize sebep olur. Bu geri çekilmenin sonucunda ise suçu başkalarına atmaya, bahaneler bulmaya başlarsınız. Diğer bir deyişle, aslında kendi sorumluluğunuzda olan sorunlara başka insanları sebep gösterirsiniz. Saklamanın ardından

geri çekilme öyle hızlı gelişir ki çoğu zaman aradaki mesafeyi fark edemeyiz.

Suçu başkalarına atma eylemi, pek çok şekilde ortaya çıkabilir. En yaygın olanı, kaynağı geçmişte hayatımızda var olan sorunları, şu anda yanımızdaki insanlara mal etmemizdir.

*** Eskiden beri anne veya babamıza öfkeliyizdir, ama şu anda bu öfkeyi eşimizden çıkarırız.**

*** Çocukluğumuzda şiddete maruz kalmışızdır, ancak şimdi etrafımızda bizi asla incitmeyecek insanlara şüpheyle yaklaşırız.**

*** Çocukluğumuzda terk edilmişizdir, bu yüzden bizi terk etmemesi için eşimize yapışırız.**

Hayatlarımız üzerinde sorumluluk alma konusunda o kadar az eğitildik ki en ufak bir stres oluştuğunda hemen suçu başkalarına atma eğilimi gösteriyoruz.

Çoğu insan, ilişkisinin sâdece onun başına geldiğini düşünerek yaşar. Kendilerini bâzı güçler tarafından oradan oraya savrulan bilardo toplarına benzetirler. İlişkilerinizi bilinçaltı duygularını, ihtiyaçlarınız ve kalıplarınızla yarattığınızı anlamak, gelişim yolunda dev bir adım atmaktır. Sorumlu olduğunuzu fark ettiğinizde, sorumluluğu alırsınız. Sonra ilişkinizi bilinçaltınızın ilkel güçlerinin eline bırakmak yerine bilinçli bir şekilde ilişkinizden ne istediğinizi tasarlarsınız.

Bilinçaltı çok güçlüdür, ama pek zeki değildir. Örneğin, çocukken astım krizleri geçirdiğinizde çok fazla ilgiye maruz kaldığınızı öğrenebilir. Otuz yıl sonra, kendinizi çaresiz ve yalnız hissettiğinizde, bilinçaltınız astım krizleri yaratır. Güçlüdür, ama bedeli ağırdır. Çünkü size krizi verdiği anda, sizin yeni uçağınızı uçurmakta olduğunuzu göz ardı edebilir. Aksine bilinç çok zekidir, ama az enerjisi vardır. Desteklemesi için bilinçaltının gücüne ihtiyaç duyar. En ideali bu ikisinin birlikte çalışmasıdır: güç ve zekâ. Ancak bu birliktelik, yalnızca duygu, ihtiyaç ve

kalıplarımızı dikkatli bir şekilde inceledikten sonra oluşur.

Bilinçaltı Anlaşmalar

Bir tarafın diğerine, *“Sinirli görünüyorsun,”* ya da “*Sıkılmış gibisin,*” deyip, bunu detaylı incelediğimizde aslında bunu söyleyen tarafın sinirli ya da sıkılmış olduğunu pek çok kez görürsünüz. Genel konuşmak gerekirse, kendimizle yüzleşmekten korktuğumuz şeyleri, çevremizde görme eğilimi gösteririz. Projeksiyonun temelinde yatan budur.

Bir güç mücadelesi, halat-çekme yarışına benzer. Her iki taraf da kendini sağlama alır ve diğerini öfkeli ya da planlı bir şekilde kendi alanına çekmeye çalışır. İfâde edilemeyen dürtüler, vücudun daha gergin görünmesine sebep olur. Bu dürtüler genelde küçük, bilinçsizce yapılan jestlerle kendini belli eder.

Seks, Para ve Çocuklar

En yaygın üç güç-mücadelesi konusu; sırasıyla seks, para ve çocuklar’dır. Seks konusundaki mücadeleler genelde seksin ne kadar sıklıkla yaşandığıyla ilgilidir.

Para, elbette güç mücadeleleri için neredeyse tükenmeyen bir konudur. Çünkü kimse yeterince paraya sâhip olduğuna inanmaz. Çocuklar da tüm yaşamımız boyunca bizi ölümlü bir savaşın içine hapsedebilir. Çoğu çift çocukların disiplini, kimin kurallarının geçerli olacağıyla ilgili tartışır. Diğerleri, çocuklara kimin bakacağıyla ilgilenir.

Kendinizi Sevmeyi Öğrenmek

Bütünlüğün kilit unsurlarından biri kendinizi sevme becerisidir. Sevginin özünde bir paradoks yatar: Ancak kendinizi sevebildiğiniz takdirde başkalarını etkili bir biçimde sevebilirsiniz. Eğer kendinizi sevemezseniz, kendinize olan sevgisizliğinizin yerini başkalarının sevgileriyle doldurmaya çalışırsınız. Kendinize veremeyeceğiniz

şeyi başkalarından talep etme eğilimi gösterirsiniz. Bu talep, genelde çevremizdekilere haksız bir yük getirir. Sizi dipsiz bir kuyuya dönüştürür: onlar ne kadar sevgi verse de, asla yeterli olmaz. Aynı sorun, kendisini sevmeyen insanlara sevgi vermeye çalıştığınız zaman da geçerlidir. Onları sevmek için çok çabalarsınız, ama yardımı olmaz. İstediğimiz sevgiyi kendimize vermeyi öğrenmemiz gerekir. Ancak o zaman insanlar bizi sevebilir ve kendimizi iyi hissettirir, çünkü amaç bir boşluğu doldurmak olmaz. Sevgiyle dans etmeye benzer.

Neden kendimizi sevmiyoruz?

Bunun pek çok önemli sebebi var. İlki, son zamanlara kadar insanın kendini takdir etmesinin günah olarak algılanmasıdır.

Çoğumuz için sevgi koşulludur. Nasıl göründüğümüze ya da topu nasıl fırlattığımıza ya da nasıl bale yaptığımıza bağlıdır. Beklentiler yüksektir ve biz çoğu zaman onları karşılayamayız. Sonra bu koşullu sevgi içselleşir ve kendimize uygularız. Mümkün olmayacak hedefler belirler ve onlara ulaşamadığımız için kendimizi kötü hissederiz. Sevgi bir ödüle, yalnızca başarılı olduğumuz zamanlarda kendimize verdiğimiz bir şeye dönüşür. Gerçek öz-sevgi koşullu değildir.

Kendimizi sevmek için, kendi benliğimizi eylemlerimizden ayırmayı öğrenmemiz gerekir. Eğer kendimizi sevmek için başarılı olana kadar beklersek, daha çok bekleriz.

Kendinizi sevmeyi öğrenmek, davranışlarınızdaki olumsuz unsurları değiştirmeye çalışmaktan vazgeçmek değildir. Kendi benliğiniz ve davranışlarınız arasına çizgi çekmek demektir. Kendinizi eleştiriden uzak, derin bir sevgiyle sevin.

Sevgi fark gözetmez. Kendisi farktır. Sevgi, zaman ve mekân kavramlarının ötesinde yaşar. İşte bu yüzden sizi yıllardır rahatsız eden bir şeyi, sevgi bir saniyede tedavi eder.

Sevginin güzelliği, kendinizi geliştirebilmenizdedir. Birinin onu önünüze koyana kadar beklemenize gerek yok. Aslında, birilerinin sizi sevmesini beklerseniz, bu uzun bir bekleyiş olabilir. Her birimiz, sevginin kaynağı olmak için sorumluluk almalıyız.

İnsanlar genelde duygularını sevme konusunda zorluk çekerler. Sevmek için temel duygular en kolaydan en zora doğru; üzüntü, korku, cinsellik, öfke olarak sıralanır. Üzüntü ve korku pek çok kişinin başına dert olsa da, sevmek için, öfke ve cinsellikle kıyaslandığında kolaydır. Genelde insanlar öfke ve diğer duygularından, onlara kızarak kurtulmaya çalışırlar.

Açıkça görülüyor ki bu strateji büyük bir yaradır. Sonuçta, duygularınızla ortak bir yol bulabilmenin tek yolu onları sevmektir.

Bedeninizi Sevmeyi Öğrenin

Pek çok insan, bedenleriyle ilgili negatif duygular besler. Bazılarımız bedenimizi çok sever, ama kalçalarımızdan ya da kollarımızdan, gözlerimizden şikayet ederiz. Reklâm endüstrisi bunu mükemmele oturttu ve bize neredeyse her biri bir milime fayda sağlayacak ürünler satarak besleniyor. Dış görünüşünüzü geliştirmek için kozmetik ya da kozmetik süreçleri kullanmanın hiçbir sakıncası yok, ancak eğer bu hârici araçları, öz-sevginin yerini doldurmaları için kullanıyorsanız dikkatli olun.

Hissetmeyi Öğrenmek

Duygularınızı hissetmeyi, hiçbir karşılık beklemeksizin yapmanız gerekiyor. Daha hayat dolu olacağınıza söz veriyorsanız, kim olduğunu ve nasıl hissettiğinizi bilmek istersiniz. Sırf kendi için. Sizi daha iyi bir eş ya da sevgili ya da iş adamı yapacak diye değil.

Duygularınızı bastırmak ile onları açığa vurmak arasında çok hassas bir denge var. Psikolojik sağlık ise o dar bölgede yer alıyor. Eğer duygularınızı, farkındalığınıza kapatırsanız, kendinizi öldürürsünüz. Duygularınızın uygunsuz bir şekilde açığa çıkmasına izin verirseniz, sosyal saygınlığınızı kaybedersiniz.

Saklı duyguların neredeyse her insanı, baş ağrısından kansere ve kalp rahatsızlıklarına kadar hasta ettiği kabul gördü.

Kendinize Zaman Tanıyın

Parktaki utangaç bir güvercinle arkadaş olacağınız gibi duygularınızla arkadaş olun. Kuşu beslemek istiyorsanız, yemi elinizde tutun ve sabırlı olun. Ona avuç dolusu yem fırlatıp lanetler okuyarak kuşun peşinden koşmayın. Pek çok insan bir an evvel duygularıyla temasa geçmeye çalışır ve benliklerindeki utangaç yanları korkutup kaçırırlar.

Ağrınız mı var?

Bloke ettiğiniz duygularınıza bakın. Onlar ağrıya sebep olur. Onları hissedin ve ağrınızın hemen yok olacağını fark edeceksiniz. Geçmezse, son şans olarak bizim ağrı kesicilerimizden birini deneyin. Ama ne yaparsanız yapın, ağrılarınızın gerçek sebeplerine bakmak yerine, ilaç kullanmayı alışkanlık haline getirmeyin."

Temel Duyguları Öğrenin

Korkunun donmuş neşe olduğunu söyleriz. İnsanlar genelde bir bilinmeyene, yeni bir olasılığa adım atmak üzereyken korku duyarlar. Korku, bedeninizi harekete geçirir, ama eğer harekete geçmezseniz, enerji vücudunuzda pıhtılaşır.

Depresyon, genelde uzun süre bastırılmış öfkenin dışa vurumudur. Suçluluk öfke ve korkunun karışımıdır. Sevgi, tüm temel duygulardan daha da derindir. Tüm duyguları kucaklar. Hâttâ kendinize duyduğunuz nefret bile sevilebilir.

Kendi Duygularınızı, Anne ve Babanızın Duygularından Ayırın

Duygularınızı hissetmenize bir başka engel, kendi duygularınızla ebeveyninizin duygularını ayırt edebilmektir. Çocukken genelde anne babamızın ve etrafımızdaki diğer etkili insanların duygularını alırız. Bu sorun daha rahimdeyken başlar. Örneğin ultrasound filmlerinde anne sigaradan bir nefes çektiklerinde, cenin birden irkilir. Anne sigara içmeyi düşündüğünde de irkilir. Bu gerçeğin önemli anlamları vardır.

Duygularınız, deneyimlere verdiğiniz tepkilerdirMuhtemelen duygularınızla ilgili öğrenebileceğiniz en önemli beceri, onlarla birlikte olmaktır. Bir an düşünün: neredeyse hemen her şeyi yapmayı öğreniyoruz, duygularımızla olmak hariç. Biz onları hissetmemeyi ya da uygunsuz bir şekilde ifâde etmeyi ya da onlardan kurtulmak için yemek yemeyi, sigara veya alkol kullanmayı öğreniyoruz, ama sâdece onlarla olmak için hiçbir deneyimimiz yok.

Duygularınızın Bedeninizdeki Yerlerini Belirleyin

Muhtemelen duygularınızla başa çıkmanın en iyi yolu, onların bedeninizdeki yerlerini bulmanızdır. Duygularınızı, vücut duyuları olarak hissetmek, korkularınızı azaltacaktır. Duygular her zaman bir bölgede yaşarlar: boğazda bir gerginlik, solar plexus'ta ürperti, omuzlarda ağırlık. Ama duyguyu bir vücut duyusu olarak tespit etmezseniz, size olduklarından daha büyük görünebilirler. Aslında bir duygunun pençesinden ayrılmanın en kilit yolu, onu zamanında ve yerinde tespit edebilmektir.

Kendinizin ve Çevrenizdekilerin Enerji Döngülerinden Geçmesine İzin Verin

Duyguların döngüleri vardır, tıpkı doğanın diğer fenomenleri gibi. Başlayan, zirveye tırmanın ve sonra sakinleşen bir fırtına gibi, duygular da gelir ve geçer. Eğer duygularımıza hafifçe sarılırsak, çok az yaygara ile gelip geçerler. Ancak çoğumuz bizim veya başkalarının duygu döngüsünün tam ortasında kesmeyi alışkanlık edindik. Duygu döngülerine müdahale etmek, daha yaygın bir endişeye sebep olarak doğru işleyen enerji sistemini bozar. insanlar birbirlerinin duygularını sonuna kadar yaşamalarına ender izin verirler. Biri ağlamaya başlıyor, diğeri, *"Lütfen ağlama,"* diyor. Biri korkusunu açıyor; diğer onu iyileştirmeye çalışıyor. Niyetleri iyi olabilir, ama sonuçlar ne yazık ki iyi olmuyor. Başkalarının duygularını sonuna kadar hissetmelerine engel olarak, en temel insanî deneyimi yaşamalarını engelliyoruz.

Eşimiz üzgün olduğunda, "*ağlama,"* demek yerine, *"Ne kadar üzgün olduğunu hissetmek için kendine izin ver,"* demeliyiz. Eşimiz korktuğunda, korkularıyla yüzleşmesi ve çözülene kadar onunla kalması için onu cesaretlendirmeliyiz. Tıpkı kendi duygularımızı sonuna kadar yaşamak için kendimize izin verebileceğimiz gibi, başkalarına da bu organik ve doğal süreci yaşamaları için yardımcı olmalıyız.

Yaratıcılığa Sâhip Çıkın

Yaratıcılığa sâhip çıkmak, her şeyi oldukları şekilde yaratmaktan dolayı yüzde 100 sorumluluk almaktır. Yaratıcılığa sâhip çıkmak, kurban psikolojisinden sıyrılıp, başınıza gelenlerin sorumluluğunu almaktır. Yaratıcılığa sâhip çıkmak, bir insanla girdiğiniz güç mücadelesinden vazgeçip, sorun üzerinde tam bir sorumluluk almaktır, hem de diğer kişinin sorumluluk alıp almadığına bakmaksızın. Tartışmayı kesip, "*Bu durumu hayatımda nasıl yarattığımı sahiplenmek istiyorum,"* dediğiniz anda bağımlılık sona erer. Karşı taraf, *"Ben de, benim nasıl yarattığımı öğrenmek istiyorum,"* dediği anda bağlılık

başlar. Karşılıklı bağımlı bir ilişki, iki insanın sorumluyu bulmak için tartışmasıdır. Karşılıklı bağlılık, her iki tarafın da yüzde 100 sorumlu olduğunu kabullenmesidir. Pek çok insan, bir ilişkide, aralarında bölünebilecek yüzde 200 sorumluluk olduğunu fark edemiyor. İki insan yüzde 100'lük bir sorumluluğu bölmek için tartışınca, güç mücadelesi kaçınılmazdır. 50-50 hiçbir sorunu çözmez; 100-100 çözer.

Bir ilişkide her iki insanın da ihtiyacı olan şey sorunlu bir durumu karşılıklı olarak nasıl yarattıklarına bakmalarıdır. Hata aramak, kurban rolüne bürünmektir. Kurban rolünden uzak durabilmek kahramanca bir tavırdır, çünkü kendimiz için üzülmek oldukça ağır basar. Yaratıcılığa sâhip çıkmak, bir ömür süren bir koşullanmadan kurtulabilecek cesareti göstermek demektir. Parmağınızı kendinize uzatmaktansa başkasına uzatmak çok daha kolaydır. Ayrıca, çoğumuz sorumluluğu suçlamaya eşdeğer kılarak büyüdük. Sorumluluk almak, hatayı üstümüze almakla oldu. Hatalı olmanın acısını önlemek için suçu yine kendimize çevirириz.

Sorumluluk almaktan en çok kaçınan insanlar, aynı kalıbı tekrar tekrar yaratmakta en ısrarcı olan insanlardır!

Gerçeği gizlemek, yalan söylemenin bir şeklidir. Bizi şüpheli durumunda bırakır. Duran iletişim, ilişkinin merkezden çıkmasına sebep olur. Fiziksel olarak gerçeği saklama eylemi, kendini pek çok şekilde açığa vurur. Bu fiziksel semptomların size tanıdık gelip gelmediğine bakın.

**** Yutkunma zorluğu***

**** Çenesini sıkmak***

**** Şakaklarda ya da ensede ağrılar***

**** Kesik ya da hızlı nefes alma***

**** Omuz kemiklerinde ya da kolun ön taraflarında gerginlik***

**** Midede çarpıntı hissi***

**** Kaçamak bakışlar***

Sözünüzde Durmak

Anlaşmalarınıza sadık kalmak, karşılıklı bağlı ilişkilerin temelidir.

Dram ile gerçek yakınlık arasında bir seçim yapmaları istendiğinde, pek çok insan dramı seçiyor. Eğer sizin tartışmaya olan eğiliminiz, samimiyet ve bağlılığa olan eğiliminizden daha fazlaysa, ilişkinizdeki canlılığı yok etmenin bir yolunu bulursunuz. Tartışma yaratmak için, söz verdiğiniz bir şeyi yapmayı *"unutmaktan"* daha iyi bir yol neredeyse yoktur.

Pek çok insan için sözleri tutmamak, gizli öfkeyi dışarı vurmanın bir yoludur. Eğer birine karşı öfkenizi içinizde tutuyorsanız, bilinçaltı zihniniz, o kişiye verdiğiniz sözü unutmanıza sebep olacaktır.

Evrimin bir işareti, bozulan bir anlaşma sonucunda nasıl tepki verdiğinizdir. Ne kadar gelişirseniz, anlaşmayı bozduğunuzu o kadar çabuk anlarsınız. Daha ilkel evrelerde kendinizi haklı çıkarma, konuyu değiştirme, sinirlenme ya da başka bir hileyi kullanma eğilimi göstereceksiniz. Hiçbiri işe yaramaz, çünkü yalnızca sözünüzde durmadığınızı fark ettiğinizde, neden sözünüzü tutmadığınızı bulabilirsiniz. Canlılığa bağlı bir kişi, verdiği sözleri tutma konusunda her zaman titiz davranacaktır.

Sürekli Pozitif Enerji Halinde Yaşamayı Öğrenmek

Kafamızda, *"İyi hissetmene izin verme. İyi hissediyorsan kesin kötü bir şey olacak demektir. Ayağın gaz pedalındayken bile, diğer ayağını frenden çekme,"* diyen bir program oluştururuz.

Bilinçli bir şekilde anne ve babalarımız bizim mutlu olmamızı ve hayal kırıklığına uğramamamızı ister. Ancak bilinçaltında niyetleri kendimizi çok iyi hissetmememizdir.

Sıralama şöyledir: *iyi hisset, kötü hisset, iyi hisset, kötü hisset.*

Erken yaşlarda pozitif enerji ve acıyı birbirleriyle ilişkilendirmemiz sonucunda iyi hissettikten sonra kötü hissetmemizi sağlayacak bir program geliştiririz. Bu programın üzerimizdeki şiddetine bağlı olarak, birkaç saniye, birkaç dakika ya da birkaç gün iyi hissettikten sonra kendimizi mutsuz ederiz.

Biraz pozitif enerji oluşur, on saniye kadar, sonra kendimizi anında mutsuz ederiz.

Öfke ve kızgınlıkla bir saat boyunca deliren insanlar gördük, ama kendini birkaç dakikadan daha uzun süre mutlu eden insanlara pek rastlamadık. Çocukluğumuzdan başlayarak çoğumuz, alelade bir dünyada yaşamımız için gerekli olan tekdüze var oluş seviyesinde kalmak için pozitif enerjimizi engelleriz. Bedeli vardır, çünkü aşırı derecede keyifli olan pozitif bir deneyim sonucunda kendimizi kandırırız.

Pozitif enerji seviyesinde yaşama becerisini geliştirmek özenle çalışma gerektirir. Hepimiz nasıl kötü hissedeceğimizi biliyoruz. Nasıl nötr hissedeceğimizi de biliyoruz. Öğrenmemiz gereken nasıl mutlu hissedeceğimizdir.

BAĞLI BİR İLİŞKİDE ÇÖZMENİZ GEREKEN TEK SORUN

Program;

Peki, bu kalıbı tanıyor musunuz? Evde yalnızsınız, kendinizi mutlu ve rahat hissediyorsunuz. Birden aklınız pek çok kaygılı düşünceyle doluyor, dünyanın geleceğinden halılarınızın durumuna kadar pek çok şey. Neden şimdi? Neden tam da kendinizi iyi hissettiğiniz anda?

Suçlu, *Program*'dır.

Bizler, bizi üzecek negatif bir deneyim yaşamaksızın, uzun süre iyi hissedemeyeceğimize programlandık.

İyi hissetmekle acıyı ilişkilendiririz, böylece kendimizi bir süreliğine iyi hissederken, mutsuz olmanın bir yolunu buluruz.

***Program*, bizim, bu eşsiz insan eğilimini tarif etmek için kullandığımız bir terim. Bu, çözmeniz gereken tek sorundur, çünkü karşılıklı bağlı bir ilişkide eskiden kalan tüm problemlerinizi bununla değiştirirsiniz: kendinizi sürekli olarak daha çok pozitif enerjiyle donatmak. Biriyle yakınlaştığınız, sâhip olduğunuz pozitif enerji katlanarak çoğalır. Geçmişteki şartlandırılışımıza bağlı olarak, hepimizde tahammül edebileceğimiz pozitif enerjinin bir sınırı vardır. Bu sınırın ötesine geçtiğiniz anda, bilinçaltınızda alarm çanları çalmaya başlar. Eğer bu noktada durup, kendinize enerjiyle kaynaşmak için zaman tanıyarak dinlenmezseniz, bilinçaltında pozitif enerji akımını durdurmanın bir yolunu bulursunuz. Stratejileri son derece ilkel olabilir: tartışmalar, hastalıklar, kazalar. Sınırı ne zaman aştığınızın farkına varma konusunda uzmanlaşmak çok önemlidir, böylece enerjiyle ilgili işi bilinçaltına bırakmak yerine, bilinçli bir şekilde onunla uyum sağlamanın bir yolunu bulabilirsiniz.**

Herhangi bir bağımlılığın en belirgin etkisi pozitif enerjiyi kısıtlamaktır. Uyarıcı olarak kabul edilen kokain dahi, pozitif enerjinizi bloke etmesi açısından bir yatıştırıcıdır. Dikkatinizi, ilgileniyor olmanız gereken konulardan başka bir noktaya çeker.

Alkol gibi bağımlılık yapan sakinleştiriciler, aynı şekillerde, ama daha direkt bir yolla işlerler.

Kişisel gelişiminizi, bir dağa tırmanmak olarak düşünün. Bazılarımız tırmanırken zorluk çeker, durur ve dinlenir. Bu akıllıca bir seçimdir, ancak pek popüler değil. Diğerlerimiz ise acı ve baskıyla, onları alkol yoluyla emerek, bazıları ise enerji stoklarını çeşitli uyarıcılarla bloke ederek başa çıkar.

Her tür bağımlılık-yemek, uyuşturucu, içki, seks, alışveriş-her zaman bir ilişkideki daha derin, temel sorunları maskeler.

Ayık kaldıkları zaman uzadıkça, bağımlılıklarını bir Üst Limit olarak kullandıklarını ve ayrıca aynı amaca hizmet eden başka bağımlılıkları da olduğunu fark ederler. İyileşen alkolikler için, içki bağımlılığı dertli, endişeli düşünceleri saf dışı bırakma teşebbüsüdür. İçki içmeyi bıraktıklarında kaygı dolu düşünceleri yok olmaz; aslında bir süreliğine çoğalırlar. İyileşen bir alkoliğin söylediği gibi, *"Düşüncelerimden uzaklaşmak, kaygı ve endişelerimden kaçmak için içtim. Zamanla içki, ilk etapta kaygılandığım konulardansa, öncelikle olarak odaklandığım daha büyük bir sorun haline geldi. içkiyi bıraktığımda tüm kaygı dolu düşünceler yerlerine geri geldi. sonra endişelerimin, kendime ve çevremdekilere karşı olan pozitif duygularımı bloke etmek için geliştirdiğim bir yol olduğunu gördüm. Neden endişelendiğimi hiç fark etmemiştim. Sanki endişelenmeniz gerekiyor gibi geliyordu. Kontrollü olmak için endişelendiğimizi fark ettim. Eğer tüm olasılıkları düşünebilirsem, kendimi ve çevremdeki insanları kontrol edebilirdim. Tüm endişelerimin ve kontrollü olma çabalarımın, aslında mutlu olmayı engellemek için olduğunu fark edince beynimde şimşekler çaktı. Neden? Çünkü ben değersizim ve mutlu olmayı hak etmiyorum."*

Bu adamın ifadesi, neredeyse hepimizin paylaştığı bir soruna güçlü bir örnektir. Duygularımızla başa çıkamayız, öyleyse aklımızı yönlendiririz. Her şeyin temelinde, doğal olarak mutlu olmayı hak ettiğimizi düşünmediğimiz gerçeği yatar.

Pozitif Enerjiyi Saptırmak

Pek çok insan, pozitif enerjilerini tamamen ortadan kaldırarak, onu en alt seviyede tutmayı öğrenir.

MİSAFİR: Kızartma inanılmaz lezzetli.

EV SAHİBİ: Gereğinden fazla pişmiş.

MİSAFİR: Ben gerçekten beğendim. Tıpkı eskiden annemin yaptığı gibi olmuş.

EV SAHİBİ: Şimdi alışveriş yaptığım kasap, eski kasabımın yarısı kadar olamaz.

Bu bir süre böyle devam etti, ancak her seferinde basit bir teşekkür-ederim yeterli olabilirdi. Pozitif enerjiyi saptırmayı alışkanlık edinmiş bir insana pozitif enerji aşılamayı denediğinizde, zamanınızı harcar ve enerjinizi tüketirsiniz. Sonrasında kendinizi yorgun ve hoşnutsuz hissederseniz şaşırmayın. Pozitif enerjiyi saptırmak, narsizmin bir şeklidir. Yukarıdaki örnekte, ev sahibinin, misafirin söylediklerinden hiçbirine yanıt vermediğine dikkat edin. O yalnızca kendi bakış açısına odaklanmış.

İnsanlar, zihinsel süreçlerine takılıp kaldıklarında, pozitif enerji alışverişi yapmak için önlerine çıkan pek çok fırsatı kaçırırlar. Bir John Lennon şarkısı, bu etkiyle ilgili bir şey söyler: Hayat, biz başka planlar yaparken etrafımızda olup bitendir.

Pozitif enerjiyi saptırmanın bir başka formu, geçmişe bağlı kalmaktır. Eğer geçmişte yaşadığınız bir olaya takılıp kaldıysanız, tam anlamıyla şu anın olasılıklarını engelliyorsunuzdur.

Kaygılı Düşünceler

Kendinizi gerçekten iyi hissetmeye başladığınız anda, düşüncelerin yavaş yavaş kafanıza girmeye başladığını fark edeceksiniz. Pek çok insan bize, iyi hissetmeye başladıktan birkaç saniye sonra akıllarının kaygı dolu sözcük ve resimlerle dolduğunu söyledi.

İki insan yakınlaşır ve pozitif enerji oluşmaya başlar. Birinin Üst Sınırları zorlanır ve atmosfere bir kaygı sızar: "Hey, sevgilim, üst kattaki tuvaleti onardın mı?" Pozitif enerji balonu Pat! Diye patlar. Enerji bir kez boşaldı mı, onu tekrar oturtmak kolay değildir.

Çoğu insan, pozitif enerji akışını yavaşlatmak için eleştiriyi kullanır. İyi hissetmeye başladıklarında, şöyle düşünürler: *"Neden böyle yaptım? Yapmamalı mıydım? Keşke öyle olmasaydı...Keşke..."* İlişkilerde

karşılıklı değiş-tokuş edilen pozitif enerjiyi sınırlamak için benzer eleştirel davranışı kullanabilirler.

Bir sorun çözüldükten sonra kadın sarılmak için kocasına doğru yöneldi. Üç saniye kadar birbirlerine sarıldıktan sonra adam koklayıp şöyle dedi; "Saçın çok komik kokuyor." Pat! Balon patladı. Kısa sürede başka bir tartışmanın içine girdiler. Ne yaptığını önüne koyduğumuzda, Üst Sınırlarının zorlandığı reddetti. "Hayır," dedi, "Yalnızca saçının komik koktuğunu ona söylemenin benim görevim olduğunu düşündüm." Ama eşi öyle düşünmüyordu: "Hep bunu yapıyorsun. Sana yakınlaşıyorum ve sen benimle ilgili ters olan bir şeyi söylemek için hep o anı bekliyorsun!"

Tartışmalar

Yakın bir ilişkide pozitif enerjiyi durdurmanın en yaygın, bilindik ve hızlı yolu tartışma yaratmaktır.

Tartışmalarda bir kez içeriğe takıldınız mı, dikkatinizi sürece vermek zordur. Ancak asıl dikkat edilmesi gereken süreçtir. İlişkilerinizdeki sorunlar üzerinde düşünürken, ne hakkında tartışacağınızın değil, ne zaman ve nerede tartışacağınızın farkında olmak çok önemlidir. İçerik genelde bir araçtır, hiçbir manası yoktur. Tartışmalarınızın sürecinin farkına varmak onları yok etmek için atacağınız adımların en faydalısıdır.

Zaman Yaratmak, Zaman Ayırmak

Karşılıklı bağlı bir ilişkinin büyüyüp yeşermesine izin vermek için önce kendinize zaman ayırmalı ve eşinize zaman yaratmalısınız.

Gece uyumadan gündüz çalışamazsınız. Kendinize yediğiniz büyük sandviçi hazmetmek için zaman tanımadan bir ikincisini yemezsiniz. Yakınlık da böyledir. Yakınlığın güçlü enerjisini hazmetmek için yalnız olacağınız zamanlara ihtiyaç duyarsınız. Her dans arasında dinlenerek, daha yeni ve yüksek bir performansla sahne almaya hazır olursunuz.

Tortuyu dağıtmak

Dönüşüm sürecinin, enerjinin büyük bir bölümünü bedenden attığını gördük. Bu özellikle de ilişkilerdeki hızlı dönüşüm sırasında geçerlidir. Eski kalıplarınızı tespit edip onlardan vazgeçtiğinizde, bedeninizde net bir duygu hissedeceksiniz. Sanki dönüşüm getirdiği bir ürün gibi. Bu duygu hafif cesaretli, sanki damarlarınızın içi kirle kaplıymış gibi bir histir. Bu hisle birlikte yorgunluk ve bazen rehavet gelir. Biz buna *"Tortu"* diyoruz. Tortu dememizin sebebi, beraberinde hızlı bir değişim ve daha önce yaşamadığınız bir enerji yanması getirmesidir.

Tortu'yu dağıtmanın en etkili yolu nefes almak ve hareket etmektir. Bazen birkaç dakikalık derin nefes alıp vermek ya da dans etmek bile, Tortu hissini vücudunuzdan atmanıza yardımcı olur. Ne kadar çabuk kaybolduğunu gördüğünüzde şaşıracaksınız. Eğer Tortu'lu bedeninizle uzanırsanız, yine Tortu'lu, hâttâ bazen daha kötü hissederek uyanabilirsiniz. Belki biliyorsunuzdur; vücuttaki toksinlerin yüzde 70'i nefes alıp vererek vücuttan atılır. En azı ise ter, idrar ve dışkı yoluyla gider. Bu yüzden Tortu (ve diğer toksinler) en çok nefes alıp vermenizi tetikleyen aktiviteler yoluyla atılır.

Tortularınızı konuşarak dışarı atmak zordur, ama hareket edip nefes alarak bunu kolaylaştırabilirsiniz. Bir Programın yaklaştığını hissettiğiniz anda nefes alıp vermek ya da kısa bir yürüyüş yapmak için birkaç dakika müsaade isteyin. Müziği açın ve ister yavaşça, isterseniz vahşice, canınız nasıl isterse öyle dans edin.

Öldüren İnançlar

En yıkıcı inançlardan biri: Bu deneyimi ben yaşamamalıydım!Biz buna Öldüren İnanç diyoruz, çünkü gerçekten ölümcül olabilir. Bir olay olduğu her an, onu olması gereken ya da olmaması gereken olarak görme tercihimiz vardır. Pek çok insan,

hayatlarında gerçekleşen olayların onların başına gelmemesi gerektiğini düşünerek enerjilerinin büyük bir kısmını etkisiz hale getirir. Hayatta kendilerini kurban pozisyonuna koyarlar, böylece düşman bir dünyanın etkisinde kaldıklarını düşünürler. Dünyayı bu şekilde görmenin hiçbir ödülü yoktur. Hâttâ sizi öldürebilir. Eğer evrenle mücadele etmeye, olması gerektiği gibi olmadığını düşünmeye devam ederseniz, çok çabuk tükenirsiniz.

Evrenle yapacağınız daha iyi bir anlaşma şöyle olabilir: *"Şu an yaşadığım deneyim, yaşamam gereken bir şey."* Her şeyi olduğu gibi kabul edin ve onunla başa çıkmak için çok daha sağlam bir adım atacaksınız. Olan her şeyi bir mücadele olarak algılayın ve potansiyel üretkenliğinizi çarçur edersiniz.

Her dersi öğrenmenin iki yolu vardır: akılcılık ve deneyim. Genelde derslerinizi deneyimden çok akılcı davranarak öğrenmek, siz ve başkaları için hoş olabilir. Örneğin, *"karşıdan karşıya geçerken her iki tarafa da bak,"* dersi deneyimle öğrenildiğinde çok üzücü olabilir. Hayatla şu anlaşmayı yapmanızı öneriyoruz: Öğrenebileceğim tüm dersleri, deneyimle değil, akılcı yollarla öğrenmek istiyorum. Yalnızca deneyimle öğrenebileceğiniz pek çok ders var-sevişmek, paraşütle atlamak gibi. Akılcılık, bize doğru yolu göstererek yardımcı olur. Diğer dersler-pozitif enerjiyi almayı nasıl engellediğimiz gibi-büyük ölçüde akılcı yollardan öğrenilir.

ÇAKIŞMAYI ÇÖZMEK İÇİN YENİ BİR METOT

Bir sorunu, suyun derinliklerinden yüzeyine gelen bir dizi baloncuk gibi düşünün. Yüzeye en yakın büyük baloncuklar, daha derin bir sebepten kaynaklanır, ama sebebi görmek zordur. Büyük oldukları için

görmemiz kolaydır ve bu yüzden dikkatimizi çekerler. Çoğumuz yüzeydeki mücadelelerle batağa saplanırız; ihtiyacımız olan ise sorunun kökenine inmek, onun kaynağıyla başa çıkmaktır.

Sorunların kökenine inmeniz için size bir sorun-çözme stratejisi geliştirdik.

Güç Mücadelelerine Son Vermek

Karmaşalarda, güç mücadeleleri kuraldır. En çok çatışma, kimin haklı, kimin haksız ve kimin sorunu olduğu üzerinde yaşanır. Karşılıklı bağlı ilişkilerde, iki taraf da çatışma yaratma konusunda yüzde 100 sorumluluk aldığı için hiçbir güç mücadelesi yaşanmaz. Güç mücadelesini çözmenin hiçbir sağlıklı yolu yoktur, tamamen vazgeçmekten başka.

Bir güç mücadelesi, yalnızca iki taraf da sorunu yaratmış olmanın sorumluluğunu üstüne almaya karar verdiğinde sona erer.

Geliştirdiğimiz süreç yedi sorudan oluşuyor. Her soru, insanların ilişkilerde sıkça karşılaştığı sorunları çözmeye yönelik belirli bir alanı kapsıyor.

Bir sorunun gücü, yanıtında değil, ortaya çıkardığı farkındalıkta yatar. Bir soru sorarak yanıtı bildiğinizi düşünmeye başlarsınız. Bilmek de, yanıt kadar önemlidir. Birbirimizle ilişki kurarken yaşadığımız sorunların pek çoğu geçmişteki programlarımıza takılı kalmaktan, bildiğimizin doğru olduğunu düşünmemizden kaynaklanır. Eğer bir soruyu samimi bir şekilde sorabilirseniz, yeni bir çözümün ortaya çıkabileceği alan yaratmış olursunuz.

Sorular

1. Nasıl hissediyorum?
2. Ne istiyorum?
3. Geçmişimin bugünümdeki etkisi nedir?
4. Köşeye sıkışıp kalarak elime ne geçiyor?
5. Ne söylemem gerek?
6. Hangi sözlerimi tutmadım?
7. Nasıl daha faydalı olabilirim?

Nasıl Hissediyorum?

Duygular katmanlar halinde oluşur ve Sizler sayısız duygu katmanından geçersiniz. Önce kızdığınız şeyler, sonra birbirlerini incittikleri şeyler daha sonra ise korkular ortaya çıkar. Bu bölümü geçerken tüm kızdığınız,incindiğiniz ve korkularınızla yüzleşip, daha derin duygu seviyelerine inin.

2.soru: Ne istiyorum?

Ne İstiyorum? (Şikayetleri Ricaya Dönüştürme Sanatı)

Bir sorun yaşandığı zaman iki seçeneğiniz var: bu konuda üzülebilir ya da kısaca ne yapılması gerektiğini bulabilirsiniz.

Geçmişimin bugünümdeki etkisi nedir?

Geçmişinizle yüzleştiğinizde bunun, daha önce ailenizle yaşadığınız ilişkinin aynısı olduğunu ve şu an yaşadığınız çatışmaların o andaki yaşantılarınızla değil daha önceki tecrübelerin bir yansıması olduğunu göreceksiniz.

Köşeye Sıkışıp Kalarak Elime Ne Geçiyor?

İnsanlar genelde negatif ve sorunlu davranışlarının bir bedeli olduğunu göremezler. Her şeyin bir bedeli vardır, ancak genelde gizlidir ve kolay fark edilmez. Örneğin, negatif davranışın bir bedeli, sizin kutsal bir şekilde bağlı olduğunuz inançlarınızı koruması ve güçlendirmesidir. Örneğin, şiddet içeren bir ilişkiye, yalnızca "hayat acıdır," inancı yüzünden devam edebilirsiniz. Bu inanç size, taptığınız ancak şiddete maruz kalan annenizden geçmiş olabilir. Kafanızda annenizin sevgisini çağrıştırabilir; bu inançtan vazgeçmek size imkansız gelir.

Ne Söylemem Gerek?

Söyleyecek pek çok şeyiniz vardır. Yarım saat boyunca yüz yüze oturun ve yirmi yıldır içlerine attığınız her şeyi söyleyin. En derin gerçeklerin çoğu, her ikinizin de paylaştığı, ancak birbirinize karşı hiç söylemediğiniz şeyler olacaktır.

Hangi Sözlerimi Tutmadım?

Karşılıklı bağlı bir ilişkide eşinizin tamamen açık ve hayat dolu olmasını isteyip istemediğinizi görmek önemlidir. Bunu öğrenmenin en iyi yolu ise kişinin tamamen doğruyu söylemesidir.

Nasıl Daha Faydalı Olabilirim?

Son soru-"*Nasıl daha faydalı olabilirim?*"

Sizi yepyeni bir boyuta götürecektir. İlişkilerinize yeni bir açıdan bakmaya başlayacaksınız ve birbirinize karşı duyduğunuz sevgi ve pozitif enerjiyi tüketen değil, üreten bir birliktelik kazanacaksınız.

Biz bu soruları kişisel yaşantımızda süregelen bir süreç olarak kullanıyor ve size de aynısını yapmanızı tavsiye ediyoruz. Sorular, düşünce sisteminizin bir parçası haline gelene kadar onlarla çalışmayı sürdürün. Eğer günlük yaşantınızla, aklınızın bir köşesinde bu yedi soruyu bulundurarak başa çıkarsanız, pek çok zorlu durumu engellemiş olursunuz. Köşeye sıkıştığınız zaman-ki bu zaman zaman hepimizin başına gelir-çatışmayı çözmeye çalışarak harcadığınız zaman, bu sorularla giderek kısalacaktır.

ZOR DUYGULARLA BAŞA ÇIKMAK VE ONLARI İFADE ETMEK İÇİN KARŞILIKLI BAĞLILIK STRATEJİLERİ

Duygu dünyasında pek çok insan anaokulu seviyesinde faaliyet gösteriyor. Kendinizi suçlamanıza gerek yok. Sonuçta gittiğiniz okullarda duygularınızla nasıl başa çıkacağınızı öğreten oldu mu? Şahsen biz okulda, Güney Afrika'nın coğrafyasını ezberlemek için

saatler harcamamıza rağmen, duygularımız konusunda durup bir dakika harcadığımızı hatırlamıyoruz. Böyle toplumsal bir kör noktaya sâhip olmak inanılmaz. Hiç kimse coğrafya konusunda sıkıntı yaşıyor diye kendini hapiste ya da akıl hastanesinde bulmaz, ancak her iki kurum da duygularıyla sorun yaşayan insanlarla dolu.

Sorunlar, genelde kendimizden ve başkalarından sakladığımız duygular yüzünden oluşur. Eğer duygusal farkındalık konusunda bir nebze temel eğitim almış olsaydık, bu sorunlar yaşanmazdı. Duygular konusunda asıl bilmemiz gereken nedir? yanıt çok basit:

1.Onları hissetmek ve,

2.Onları kendinize ve başkalarına sevgi dolu, direkt yollarla ifâde etmek.

Eğer insanlar bu basit kuralları takip etselerdi, çoğu davaya, savaşa ve boşanmaya gerek kalmazdı. Pek çok sorun, duygularımızı kendimizden saklamamızdan kaynaklanıyor; diğerleri ise başkalarından saklamamızdan.

Duygu dünyasında öğreneceğimiz en değerli şey "Tüm duyguların normal, doğal ve büyütülecek dertler olmadığı" dır. Yüzyıllardır süren krizlerin temeli bu kadar basit bir ifadeye dayanıyor!

Duygular Hakkında Çarpık Düşüncelerin Kaynakları

Duygularla ilgili pek çok sorun çocukluğumuzdaki hayatta kalma tercihlerimizden kaynaklanıyor. Bu tercihlerin çoğu, fiziksel hayatta kalmayla değil, kimliklerimizin hayatta kalmasıyla ilgili. Toplum tarafından hoş karşılanmayan bazı duygularınız olabilir, ancak onları hissetmek için kendini özgür bıraktığından emin ol, çünkü onlar senin sağlıklı birer parçan. Duygularını ifâde etmenin bâzı yolları vardır ve bir de sorunlara yol açan yollar vardır. Ancak nasıl ifâde edersen et, bu duygular sağlıklı duygulardır.Alışılmadık derecede sağlıklı bir ailede

yetişmediyseniz, temel duygular hakkında çok az bilginiz vardır.

Azı ailelerde öfke saklanır ve asla dile getirilmez, ta ki insanların patlayacağı bir olaya kadar. Ayda bir evin annesi muazzam bir sinir krizi geçirir ve baskıyı açığa çıkarır sonra kapaklar tekrar kilitlenir. Bu kalıbı öyle iyi öğrenirsinizki yirmi yıl sonra arkadaşınıza çevrenize içinizde hiç öfke olmadığını söylersiniz. 'Ya, öyle mi?' 'Peki, o zaman size soruyorum neden şişmansın, deli gibi sigara içiyorsun ve anlaşamadığın biriyle evlisin?' Sizin rol yaptığınızı birisi yüzünüze vurursa, İçinizdeki geçmişten kalan bir öfke, korku ve acı deposu olduğunu fark edersiniz. Sizin kişiliğiniz, bu duyguları saklamaktan ibarettir ve işe yaramaz.

Çoğu insan ergenlik çağında sâhip olduğu stratejileri yetişkin olduğu zaman da kullanmaya devam eder. İnsanların ilişkilerde karşılaştıkları sorunlu davranışların çoğu, gençlikte sâhip oldukları sınır-koyma stratejilerini yetişkinliklerine taşımalarındandır.

İster tek başımıza olalım, istersek bir başkasıyla birliktelik kuralım, sağlam kalan bir benlik oluşturmamız gerekir. Karşılıklı Bağlılık Programı'ndaki aktivitelerin çoğu, sizi net ve sarsılmaz bir benlik hissine ulaştırmak üzere tasarlanmıştır.

Duygularınızı Tanımak

Temel duygularla karşılaştığınız zaman oluşan belirli işaret ve semptomlar vardır. Bâzı işaretler açıkça görülür-avuçların terlemesi, ellerin yumruk şeklinde sıkılması-,ama diğerlerini kolayca fark edemezsiniz. Bedeninizin gizli sinyallerini dinlemeyi öğrenmeniz çok önemlidir, böylece farklı duygular deneyimlediğinizi anlarsınız. Bu süreçte size yardımcı olmak için, temel duygularla ilişkili davranış ve hislerin bir listesini verdik.

Korku Semptomları

- ***Mide bulantısı***
- ***Mide ve göğüste sıkışma***
- ***İçsel titreme, özellikle göğüs ile mide arasındaki çizgide***
- ***Islak ya da terli avuçlar***
- ***Yükselen kalp atışı***

Öfke Semptomları

- ***Ense ve omuzlarda gerginlik***
- ***Baş ağrısı, özellikle başın arka kısmı ve boyunda***
- ***Sıkı kaslar ya da uykuda diş gıcırdatma***
- ***Tırnak yeme***

Üzüntü Semptomları

- ***Göğüste sıkışma hissi***
- ***Negatife yoğunlaşan düşünceler***
- ***Sabahları uyanıp yataktan kalkma konusunda zorluklar***
- ***Göğüs ve sinüste normalden daha uzun süren tıkanıklık***

Düşünceleri Duygulardan Ayırmak

Duygularınızı, düşünce ve inanç gibi bilişsel süreçlerden ayırmanız çok önemlidir. Birçok insan düşünce ve inanç ile duygular arasındaki farkı anlayamaz. "Şu anda nasıl hissediyorsun?" diye sorarız ve "İnsanlar beni umursamıyormuş gibi hissediyorum," diye yanıtlarlar. Bu ifâde kesinlikle önemli ve anlamlıdır, ancak bu bir his değil, düşünce ya da inançtır. Duygular kısa ve hedefe yöneliktir. Duygularınızı tanımaya başlarken, korku, öfke, acı ve diğer duyguların beraberinde getirdikleri fiziksel hislere odaklanmanızı isteriz.

Bâzı insanlar, duygularını reddetmek için düşüncelerini kullanır. "Sinirlenmeyelim," ya da "Böyle hissettiğin kendinden utanmalısın," gibi şeyler düşünürler. Diğer insanlar duyguları nereye götürürse oraya giderler ve mantık için fazla kapasiteleri yoktur.

Sinirlendiğimizde, “Sinirliyim. Bu, kesinlikle şu anda yaşamam gereken duygu,” diye düşünseydik, ne kadar büyük bir fark yaratırdık, bir düşünün. Bunun yerine, akıllarımıza, bedenlerimizin söylediği şeyin aksini iddia ettirerek muazzam ölçülerde enerjiyi boşa harcıyoruz.

“Sen” Yerine “Ben” Deyin

İnsanlar kendi “ben”lerini “sen”in ardına saklayarak iletişimlerini zayıflatırlar. Örneğin, *“Nasıl yapılması gerektiği konusunda her şeyi denediysen daha ne yapabilirsin?”* derler. Bu soru, güçlü bir ifadeyi gizlemektedir: *“Çaresiz hissediyorum, çünkü yapmak için bildiğim her şeyi denedim ve hiçbir şey işe yaramadı.”* Bu ifadeyi sen-ifadesi formatına sokmak onu kişisel olmaktan uzaklaştırır, böylece sizi de sorumluluk almaktan kurtarır. Sen-ifadeleri aynı zamanda önünüze bir adımlık mesâfe koyarak sizin üzülmenizi önler.

Doğru Olmadıkça Negatif İfade Kullanmayın

“Yapamam” ve “asla” gibi yanlış negatifler, ciddi sonuçlar doğurmalarına rağmen saçmalık derecesinde fazla kullanılırlar.

Diyelim biri sizden saat üçte bir şey yapmanızı istiyor ve o saatte sizin diş doktorunuzda randevunuz var. En güzeli doğruyu söylemektir: “O saatte diş doktorumda olacağım.” “Yapamam” demeyin, çünkü sorumluluktan kaçmış olursunuz.

Değerini Azaltmak

İnsanlar konuşurken sözlerini kesmek, muhtemelen iletişimde en sık rastlanan değer azaltmadır. Sizin sözünüz kesildiği zaman, sözünüzü kesen kişi, “Ben, senden daha önemliyim. Benim görüşüm daha öncelikli,” demiş olur. Her ne kadar çoğu zaman taraflar iletişimlerinin neden sekteye

uğradığını fark etmeseler de, birinin sözü kesmek iletişim sorunlarına yol açar.

Değer azaltmanın bir başka formu insanın kendini aşağılamasıdır. Kendinizi kötülemek, negatif ilgiyi üzerinize çeker ve pozitif enerjinizi azaltır. Bir keresinde bir konferansta konuşmacı, konuşmasına şu ifâde ile başladı: "Yalnızca kırk beş dakikamız var, bu yüzden elbette çok da önemli konulara giremeyeceğiz..." odadaki enerji patlayan bir balon gibi kaybolup gitti. Kısaca, "Kırk beş dakikamız var ve bu süre içinde size konuyla ilgili en temel bilgileri aktarmaya çalışacağım," diyebilirdi. Bu ifâde, odayı enerji ve güçle doldururdu.

Kendimizin ve başkalarının değerini azaltmanın alternatifi basittir: hepimizin eşit ve kesinlikle değerli olduğunu düşünmek.

GEÇMİŞİN, GÜNÜNÜZÜ ETKİLEMESİNİ ENGELLEMEK

Geçmişteki Otorite Sorunlarını Günümüze Yansıtmak

Otoriteyle ilgili problemlerimiz genelde ebeveynlerimizle başlar, sonra o sorunları öğretmenler, koçlar ve patronların yer aldığı büyüyen dünyamızda genişletiriz. Gelişimsel psikoloji bize tuvalet eğitimi döneminin, otorite ile ilgili sorunları çözmek için geleneksel dönem olduğunu söyler. Büyük insanların dünyasını ilk defa o zaman, "Buraya yap. Buraya yapma," emrini verirler. Otoriteyle başa çıkmanın yalnızca üç yolu vardır. Sakin bir şekilde kabul ederiz, işimize geldiğinde boyun eğeriz ve işimize gelmediğinde reddederiz. Otorite bize yeşil ışıkta geçmemizi söylediğinde ona uyarız, ama yabancılardan şeker almamamız gerektiğini söylediğinde göz ardı ederiz. Bu sağlıklı yoldur ve bildiğiniz gibi kolay öğrenilmez. Diğer iki yol çok sağlıklı değildir. İlki, otoritenin kınamalarına karşı kıvrandığımız isyandır. İkincisi içten içe isyan

ederken, en sağlıksız otoriteye dahi uyum gösterdiğimiz aşırı adaptasyondur. Bu iki yol da faydalı değildir. İlki sizi hapse götürebilir, ikincisi ise ülser yapar.

Donuk Duygular, Donuk Sözler

Travmatik olaylarda her zaman güçlü duygular ve güçlü iletişimler vardır.

Bazen bizi geride tutan bir engel, keşfedilmemiş bir duygudur.

Ancak kaçımız derin travmalar yaşayıp bundan ders çıkaramıyoruz? Kendi kör noktalarımızı keşfetmeyerek, bir sonraki travmaya doğru yol alıyoruz. Daha önce de söylediğimiz gibi, temas halinde olmamız gereken duygular bir elin parmaklarını geçmeyecek sayıda. İçimizde sakladığımız sözler çok daha çeşitlidir, ancak genelde üç kategoriye ayrılır: Pişmanlıklar, kırgınlıklar ve sevgi/tutku. Sonuncu kategorideki ifadeler basittir: "Seni affediyorum" ve "Seni seviyorum." "Seni seviyorum," demek son derece kolay gibi görünür ve öyledir, eğer yapabilirseniz. Ancak pek çok insan, ondan duymak için can atan kişiye bunu söyleyemeden bu dünyadan ayrılıyor.

Zor zamanlarda elimizden geldiği kadar kendimize yardımcı olmalıyız. Eğer travma zamanlarında başucumuzda bizi bekleyen koruyucu bir meleğimiz olsaydı, şöyle bir tavsiye duyabilirdik: "Nefes almaya devam et. Duygularını hisset. Dinleyecek biriyle konuş. Kendini her koşulda sev. Bunu kişisel alma." Bunun yerine, yaşamımızdaki travmaların güçlü etkileri vardır. Stres altındayken, kendimizi, daha sonra her şeyi etkileyecek duygu ve inanç kalıplarına sokarız. Travmalar sonucunda kısıtlayıcı inançlar oluşur. Örneğin:

Güvenemem.

Hissedemem.
İyi hissedemem.
Yaratıcı olamam.
Hiçbir şeyin faydası yok.

Geçmişi İyileştirmek

Geçmişin, geleceğimizi engellediğini görmek, çoğumuz için zor olabilir. Ancak eğer işler olması gerektiği gibi ilerlemiyorsa, kendinizi eksiklikleri bulmaya alıştırırsanız, çok daha güçlü bir konuma ulaşırsınız.

Eski öfkelerinize sıkı sıkıya tutunduğunuz ve takdir duygularınızı içine attığınız zaman, nefes alacak, pozitif enerjinizin içinizden akmasını sağlayacak hiçbir fırsat bırakmazsınız. Affettiğiniz ve "teşekkür ederim" dediğiniz anda, size enerji vererek ileriye motive eden bir rahatlama hissedersiniz. Tamamlanmamış olay ve duyguların üzerimizde, çoğu insan fark edebildiğinden daha güçlü etkileri vardır. Onlar hayatta, yola yalnızca yan aynalara bakarak ilerlememize sebep olurlar. Yola ön camdan bakmayı başardığınız anda gerçek bir değişim meydana gelir. Karşılıklı bağlı ilişkiler, birbirlerini oldukları gibi kabul eden insanlar arasında var olabilir, geçmişin eksiklikleriyle yıpranmış insanlar arasında değil.

ÇARESİZ HİSSETTİĞİNİZDE NE YAPMALI?

Bâzı insanlar, eğer yaşamlarında her şey yolundaysa çaresiz kalmayacaklarını düşünürler. Bu aşırı derecede iyimser ve yanlış bir görüştür. Gelişiminizin ölçümlerinden biri köşeye sıkıştığınızda ne kadar çabuk kurtulacağınız ve kurtulmak için kaç yol bildiğinizdir.

Çaresiz hissettiğinizde, bunun sebebi genelde gelişiminiz için bir şey öğrenmeniz ya da

deneyimlemeniz gerektiğidir. Örneğin, hayatınız boyunca önlemeye çalıştığınız öfkenizi öğrenmeniz gerektiği için köşeye sıkışabilirsiniz. Yaşlandıkça hayat size önlemeye çalıştığınız konularla yüzleşmeniz için birbiri ardına fırsatlar sunar. Aslında olan şey, beyninizin yaratıcı kısmının, öfkeyi öğrenmeniz için size farklı koşullar sunmasıdır. Ancak bir de beyninizin tamamen direnç gösteren kısmı vardır; o, yeni bir şeyler öğrenebileceğiniz her durumu engellemek ister. Yâni, beyninizin bir kısmı sizi, gelişiminiz için önemli dersler çıkarabileceğiniz olaylara iterken, diğeri olduğunuz gibi kalmanız için direnir. Beynin bu direnen kısmı aşırı tutucudur; "Şimdiye kadar bu şekilde davranarak hayatta kalmayı başardık, öyleyse değiştirmeyelim," diye düşünür.

Çaresiz kaldığınızı hissettiğinizde yapılması gereken ilk şey bir an durmak ve o anı doyasıya yaşamanıza izin vermektir. İlerlemeden önce, köşeye sıkışmışlık hissinden ders çıkarmalısınız.

Genelde köşeye sıkışmanın ardından, kendinizle veya bir başkasıyla güç mücadelesinin geldiğini fark edeceksiniz. Bir güç mücadelesinde, amaç haklı olmaktır, mutlu olmak değil.

Karşılıklı Bağlılık Programı: İlişkinize Yeni Bir Boyut Kazandırmak için Aktiviteler

Şimdiye kadar sözleri dinlediniz, sıra müziği çalmaya geldi.

Bilinçli sevmeyi seçerek, kendinizde oldukça güçlü bir değişim yarattığınızı unutmayın. Onun gücüne saygı duyun ve süreç boyunca kendinize karşı sevgi dolu olun.

Zaman zaman yolda bir engelle karşılaşacaksınız. Bu doğaldır, şaşırmayın. Bisiklete binmeyi öğrendiğiniz zamanı hatırlıyor musunuz? Yana devrilmek, sizi pürüzsüz binebilme konusunda oldukça sağlam bir geribildirim sağlamıştı.

Engellerle karşılaştığınızda, her zaman engellerin farkına varmayabilirsiniz. Kendinizi, "vazgeçiyorum" ya da "Bu çok saçma" ya da "Sanırım gidip uyusam daha iyi olacak" diye düşünürken yakalayabilirsiniz. Tüm bunlar, bir değişimin eşiğinde olduğunuza işaret eder. Farkındalığın bir üst seviyesine yükselmeden hemen önce, köşeye sıkışmanız doğaldır; egonuz, statükoyu korumak için özel çaba sarf eder. Egonuz hep belirli seviyelerde kullanıldı ve siz onu bir üst seviyeye taşımakla tehdit ettiğinizde, onun temelini de taşırsınız.

Her an düşebileceğinizi unutmayın ve düştükten sonra tekrar kalkın. Kendinize karşı sevgili ve saygılı olun ve azla yetinmeyin.

En iyi deneyim için, kendinizi programdaki tüm aktiviteleri yapmaya adayın. Bilinçli sevmek gerçekten günde on beş ya da yirmi dakikaya değer. Tüm aktiviteleri uygulamak yaşamınızı değiştirecek, ama programı sürekli kullanarak aynı değeri yakalayabilirsiniz.

Karşılıklı bağlılık becerilerini öğrenmek için, fikirlerin ötesine geçip bedensel deneyim dünyasına adım atmanız gerekir. Ayrıca, fiziksel aktiviteler ayağınızı yere sağlam basmanızı sağlar. Fikirler sizi uzaya götürür, bedensel aktiviteler dünyaya geri getirir. Uzay ve dünya gereklidir, aktiviteler her iki boyutu da deneyimleyebileceğiniz şekilde tasarlanmıştır.

Programdaki aktivitelerin neredeyse yarısını tek başınıza yapabilirsiniz. Elbette hepsi bir arkadaş veya eşle de yapılabilir. Eğer programı tek başınıza çalışacaksanız, aşağıdaki aktiviteleri tek başınıza kolayca yapabileceksiniz:

Bağlılık Oluşturmak
Şimdiyi Yaşamak
İyileştirici Diyalog
Tercih Haritası
Duygu Haritası
Nefes Almak ve Hissetmek

Temel İnançlar
Hedefler
Sözlere Sadık Kalmak
Duyguları Tamamlamak
Tamamlama Listesi

İyileştirici Diyalog

İç Benlik, sizin etkenlere karşı verdiğiniz orijinal, yaratıcı tepkilerinizi içeren yanınızdır. Dış Benlik ise, çevremizde toplumsal açıdan kabul gören değerlere dayanır.

Tüm insanların İç Benlikleri inanılmaz derecede birbirine benzer; Dış Benlikleri ise inanılmaz derecede farklıdır. Bunun sebebi, bir ailede işe yarayan şeylerle, yan evde oturan ailede işe yarayan şeylerin tamamen farklı olmasıdır. Örneğin, bir çocuk sessizce somurtmayı, ailesine öfkesini ifâde etmenin bir yolu olarak öğrenebilir. Yan ailede, başka bir çocuk öfkesini içe atıp baş ağrısıyla kıvranmayı öğrenebilir.

Şanslıysanız, İç ve Dış Benliklerinizin, birbirleriyle dostane bir ilişki içerisinde olduğu bir ailede yetişmişsinizdir. Diğer bir deyişle, içinizde hissettiklerinizle, dış dünyada yaptıklarınız arasında büyük bir uçurum yoktur. Örneğin, eğer boynunuzun ağrıdığını hissederseniz, iç dünyanıza bakar ve "Ah, boynumu geriyorum, çünkü bu işin teslim tarihi beni çok yordu ve rahatsız etti," diyebilirsiniz.

Ne yazık ki, çoğumuz o kadar uzun zamandır Dış Benliklerimizle yaşıyoruz ki, İç Benliğimizle ilişkimizi kaybettik. İç Benliğimizi korumak ve Dış Benlik için daha karmaşık katmanlar yaratmakla öyle meşgulüz ki iç dünyamızla olan iletişimimiz koptu.

Bu yüzden, İç Benlik, onu gözardı etme kararlarının altına gömüldüğünde, bize vücut dili aracılığıyla sert mesajlar vermek zorundadır: ağrı, gerginlik, karmaşık duygular ya da hastalık.

İyileştirici Diyalogun işe yaramasının sebebi, İç ve Dış Benliğiniz arasında yeni bir ilişki oluşturmasıdır. Benlikler birbirleriyle uyumsuz olduklarında, siz

genelde içinize atarak, hissizleşerek, suçlayarak ya da tartışarak bu uyumsuzluğu eşinize yönlendirirsiniz. İyileştirici Diyalogu kullanmak, İç Benliğinizle direkt iletişiminizi artıracaktır. Ne keşfederseniz keşfedin, bu temas değişimi yaratacaktır.

Diğer bir soru ise şudur; "Değişim nedir? Ne hissetmem gerekiyor?" Değişim, bir şeylerin farklılaştığına dair, fiziksel ve duygusal bir histir. Hisler, büyük, küçük ya da vücudun bir bölümünden diğer bölümüne aktarılan duyulardır. Değişim aynı zamanda bir düşünce ya da görüntü olabilir. Fark ederseniz, değişim gerçekleşmiş demektir.

Yaratıcılığa Sâhip Çıkmak

Ne istediğimizi bilme ve net bir biçimde ifâde edebilme, bilinçli sevginin merkez becerisidir. Koşullandırıldığımız pek çok rol, bize başkalarının istekleri konusunda farkında olmayı öğretti. Aslında, insanların çoğu kendi isteklerini ön plana koymanın bencil bir davranış olduğunu öğrendiklerini söyler. Bağımlı kişiye, "Ne istiyorsun?" diye sorulduğunda, o sâdece, "Sen ne istiyorsan," diye yanıtlar. İnsanlar çoğu kez "Ne istediğim hakkında hiçbir fikrim yok,"derler. Diğerleri ise ne istediklerini nasıl bileceklerini dahi bilmiyorlar.

Bu aktivitenin amacı iki misli önemlidir. İlki, içsel tepki haritanızı-ne istediğinizi nasıl bileceğinizi-oluşturmanıza yardımcı olacak araçları sağlamaktır. İnsanlar, eşsiz bir içsel deneyim grubuna göre karar verirler. Örneğin, akşam yemeği için nereye gidileceği düşünülürken, bir ansan en sevdiği yemeğin tadını anımsayabilir, diğeri belli bir restoranın dekorasyonunun gözünde canlandırabilir ve bir başkası gürültü ve sigara dumanı yoğunluğunu hatırlayabilir. Bu içsel haritalara genelde bilinçaltında tepki veririz.

İkinci amacı ise size karar verme ve tepkilerinizi fark etme deneyimi vermesidir.

Nefes Almak ve Hissetmek

Nefes almak ve hissetmek birbiriyle yakından ilişkilidir. Bir çocukken, korktuğunuzda veya canınız yandığında nefesini tutar mıydınız? Biz bunu hâlâ yapıyoruz. Nefesi tutmak, hoş olmayan, mutsuz eden bir duyguyu durdurmanın en kolay yöntemidir. Ancak sorun, o duyguyla birlikte, yaşam enerjinizi de durdurmasıdır. Çoğu insan iki musluk olduğunu, birinin üzerinde İYİ DUYGULAR, diğerinin üstünde KÖTÜ DUYGULAR yazdığını düşünür. Sizin bir musluğu açıp, kötüyü kapatabileceğinize inanırlar. Ancak gerçekte tek bir musluk vardır ve üzerinde DUYGULAR yazar. Onu açarsınız, her ne akarsa alırsınız ve bir süre sonra o hep pozitife dönüşür. Bu, bir süre susuz kaldıktan sonra dağ yolundaki bir çeşmeyi kullanışımıza benzer. Musluğu çevirirız ve su tazyik yapar fışkırır, püskürtür. Sonra birkaç dakika akar ve temiz dağ suyu tüm güzelliğiyle akmaya başlar. Duygularımız da hemen hemen böyledir. Eğer musluk uzun bir süre kapalı kalmışsa, ilk olarak tazyik yapabilir.

() Gay&Kathlyn Hendrıck "Conscıous Lovıng" ,Türkçe'ye "bilinçli sevmek"adıyla /Merve Duygun tarafından çevrilmiştir ve Butik Yayınları tarafından da yayımlanmıştır.

6 NCI BÖLÜM

MUTLU OLMAK SİZİN ELİNİZDE

Mutsuzluk nadir?Neden mutsuz olur insan? Mutsuzluğun nedenleri nedir?
Konuyu araştıranlar iki tip insanın mutsuzluğa mahkum olacagını belirti. Birincisi, mutluluğunu gelecekte yasayacaklarına endeksleyen insanlardır. Bu insanlar mutlu olabilmek için sürekli olarak bir takım sartların yerine gelmesini beklerler. Farkında olmadan yasamı ertelerler. Mutluluklarını sartlara bağlamışlardır. Adeta gelecekleri, bugünlerine ipotek koymuştur.

Mutluluğumuzu engelleyecek olan şey, ancak beklentilerimizin doyumuna ulaştıktan sonra mutlu olabileceğimize inanmaktır.

Ikincisi, geçmişte yaşayanlardır. Geçmiste yaşadıkları bir dönem veya olayın sorgulamalarıyla günlerini geçirirler. Kafalarından geçen düşünceler, geçmişe yönelik "eğer"ler ve "keşke"lerle baslıyordur. Eskinin muhasebesinin içinde boğulurlar. Kendilerine acıma eğilimleri vardır. Kaderleriyle uğrasırlar. Şansızlıklarını anlatır veya uğradıkları bir haksızlığın hayatlarına nasıl bedeller getirdiğini yakınarak yaşarlar. Bu tip insanlar geçmişte yaşadıkları için bugünü ıskalarlar. Mutluluk ise yaşanılan andadır. Geçmişten çıkıp bugüne gelemeyenler için mutluluk yaşanabilir bir duygu olamaz.

Geçmis yüklerle doludur. Herbirimizin yükü bir digerinden farklıdır.

Kimimiz eşine, kimimiz bir arkadaşına, kimimiz bir akrabasına kırgın.

Kimimizin yükü, işyerinde yaşadığımız güç savaşlarına bağlı sürtüşmelerden doğar. Birisine kızmışızdır. İlişkimiz gergindir. Kafamızda bu kişiyle verdiğimiz savaş enerjimizden çalar. Kafamızdaki savaş için strateji üretmeye çalışmaktan verimliliğimizi kaybederiz.

Kimimizin yükü yaşadığı bir ilişkidir. İlişki çoktan bitmiştir. Verdiğimiz emeğin, yaptığımız sevgi yatırımının haksızlığa uğradığını düşünmüşüzdür. Kırgın ve öfkeliyizdir. Bu yaşantımızın izleri daha sonraki ilişkilerimizde de kendini hissettirir.

Kimimize çocukluğumuzda alamadığımız sevgi, yük olmustur. Ebeveynlerimiz tarafından seçilmediğimizi düşünmüsüzdür. Hatta bu yükün etkisiyle bugünümüzde seçilmek ve sevilmek için o kadar çok çaba vermeye kalkısırız ki, sevmeyi unutan sevilme uğraşında biri olur çıkarız.

Yükle yaşayan insanlar yorulurlar. Genel bir hoşgörü kaybı oluşmaya başlar. Niye olduğunu da bilemeyiz. Hırçınlaşmaya başlarız. Kendi yakınımızda aslında hiçbir problemimiz olmayacak sevdigimiz insanlara karşı toleranssız davranmaya başlar hatta onları yok yere kırar sonrada üzülürüz.

Yaşantımızın bir sonraki perdesinin bir öncekinin gölgesinde yaşanmasını istemiyorsak, yaşadığımız her ilişkiye hakkını vermek istiyorsak mutlaka bu yüklerden kurtulmamız gerekir.

Şimdi bu bölüme dikkat edin;

1. Mutlu olabilmeniz, bugününüzü yaşayabilmenize bağlıdır.
2. Bugününüzü yaşayabilmek ise üzerinizdeki yüklerden kurtulmanıza bağlıdır,
3. Üzerinizdeki yüklerden kurtulmanız ise , onları affetmenize bağlıdır.

Bu hafta sonu herkesi affedin, kendiniz dahil!

Hesabınızı bitirin onlarla. Onların da, sizin de, insani zaafları olabileceğini görün. Onlarla paylaştıklarınızın içinde hoşluklar olduğunu da hatırlayın. Yaşadığınız en kötü deneyimin dahi sizi güçlendiren izler bıraktığını bilin. Affettikleriniz içinde mutlaka kendiniz de olmalısınız bunu da sakın atlamayın.

Affettikçe hafifleyeceksiniz. Hırslardan ve kavgalardan arınmaya başlayacaksınız. Enerjinizi kendiniz için verimli alanlara kullanabilecek ve başarılarınızın arttığını göreceksiniz.

Affetmek ruhu temizler. Herkesin ihtiyacı var buna... Bir kez düsünün...

7NCİ BÖLÜM

BEDENLE BARIŞ

Diba Ayten Yılmaz maillerinde bedenle barış ve ruhsal gelişim üzerinde çok aydınlatıcı şeylere yer veren bir kişi, diyor ki;

Bedenimiz; şahane bir sistem, bir dizayn harikası! En ince detaylarına kadar mükemmel çalışmak üzere tasarlanmış, binlerce yıldır sırlarına hala tam olarak erişilmemiş bir organizma.

Bazılarımızda doğum sonrası bazılarımızda yıllar içinde "hastalık" adı verilen durumlar ortaya çıkar. Hastalık, bedende bir şeylerin bozulduğunu, artık eskisi gibi çalışmadığını haber verir ve bu korkutucudur.

Bedenimizde yolunda gitmeyen ve "hastalık" olarak adlandırılan her durum aslında bedenimizin bize mesajı. Bedenimiz bize duygusal-düşünsel-fiziksel anlamda hayatımızda bir şeylerin yolunda gitmediğini, birşeyleri yanlış veya eksik yaptığımızı anlatmaya çalışıyordur.

Sürekli olumsuz düşünceler ve kaygılarla hayatını geçiren birine midesi yoluyla mesaj gelebilir "ben artık bu kadar çok asidi dengeleyemiyorum; dışarı atmak zorundayım" demektedir.
Sevgi ihtiyacı ile tatlılara-çikolataya aşırı düşkün birinin bedeni uyarmak için sinyaller vermeye başlar. Kan şekeri değerinin bozulması, ciltte sivilceler çıkması, aşırı yağlanma gibi.
Hayatında yolunda gitmeyen şeylerle mücadele edemeyerek bunları alkol içerek bastırmaya çalışan birinin karaciğeri artık buna dayanamayarak sinyal vermeye başlar. Bu sinyaller karaciğerin "imdat" çığlıklarıdır. Bedenimizin enerji deposu olan karaciğer "sen bana alkol göndermeye devam edersen ben artık işimi yapamayacak ve iflas edeceğim" diyordur.

Sürekli olarak içsel gerilim yaşayan birinin tansiyonu yüksek çıkabilir. Her sabah alınan tansiyon hapı o gün için kan basıncını dengeler gibi görünürken bu durumun kaynağı olan "içsel gerilim"i çözmek üzere bir şey yapılmadığı takdirde, kişi ömür boyu o ilaçlara mahkum olur.
Ve o ilaçlar bedenin sağlıklı bölümlerine zarar vermeye devam eder. Karaciğer kanserinin en önemli sebeplerinden birinin; yıllar boyunca çok sayıda ilaç alınması olduğunu tıp doktorları da dile getiriyor.

Biz mesajı anlar ve durumu dengelemeye başlarsak beden de mesajı göndermeye son verebilir.
Tabii; her birimizin farklı bedenleri olduğu gibi mesajların oluşum şekli ve içeriği de farklı. Yani bir beden stresle baş etmeyi beceriyor olabilir, bir diğeri stres altındayken mide yanması mesajı verir, bir diğer

bedense baş ağrısı.
Önemli olan o mesajın derinliğini kavramak; bunun için de içimize dönerek benliğimizin derinliklerinde neler olup bittiğini anlamaya çalışabiliriz.

Ve bedenimizin mesajını anlarsak artık iyileşmeye giden yol açılmış anlamına gelir.
Neredeyse tüm hastalıkların psikolojik sebepleri olduğuna göre hastalık tanımını da değiştirmemizde fayda var.

BEDENİMİZİN SESİNİ DİNLEYELİM

Bazı insanların, tıp çevreleri tarafından "kesinlikle çözüm yok" dendiği halde içsel gücünü harekete geçirerek, ruhsal çatışmalarını çözme yoluna girerek "iyileştiği" durumlar çoğu zaman medyaya da yansıyor. Bunlar çoğunlukla kanser-AIDS gibi ağır vakalar oluyor.

Louise Hay "Düşünce Gücüyle Tedavi" adlı kitabında kanser olduğunda yaşadığı, zihinsel-duygusal bırakma ve bağışlama çalışmalarına da yer veriyor. Louise'in kitabında "kanser"in zihinsel sebebine baktığımızda "nefreti içine gömmek" yazıyor. Yani bir kişi-duruma karşı hissedilen nefreti uzun süreli olarak içine gömen birinin kanser olma olasılığı çok yüksek. Louise, "insanın, bedeninde ne denli olumsuzluklar yaratabilecek bir varlık olduğunu hatırlamak için o tahlil sonuçlarını hala sakladığını" yazıyor. Louise kanseri tamamen yeniyor ve şu anda 90 yaşına yaklaşıyor.

Louise Hay'in bu kitabını 2002 senesinde okuduğumda bana hipoglisemi yani düşük kan şekeri "hastalığı" teşhisi konmuştu. Doktorum, babamda da şeker hastalığı olduğunu öğrendiğinde "sen de zaten kesinlikle şeker hastası olacaksın, bu öncüsü" demişti. O anda sinirlendiğimi hatırlıyorum. "Hayır ben bunu değiştireceğim" demiştim içimden.

Kitapta şekerle ilgili bölümü okuduğumda "hayatın tadı kaçmış" diye yazıyordu. Ve ben bedenimin fiziksel çöküş yaşadığı bu dönemle birlikte iç dünyamda olan biteni anlamaya başladım. Değişim mesajı anlayarak başladı.
Evet, yolunda gitmeyen şeyler vardı. Hem duygusal hem de fiziksel. Beslenmeme hiç dikkat etmiyordum ve hayatın tadı kaçmıştı! Bu dönem benim için bedenimle iletişim kurmaya başladığım, onun mesajlarını algılamaya ve ihtiyaçlarını gözetmeye başladığım bir dönem oldu. Doktorun verdiği diyeti Alman disipliniyle uyguladım ve iç dünyama daha çok yöneldim. 6 ay sonra kontrola gittiğimde doktorum "çok iyi görünüyorsun ve tüm tahlil sonuçların gayet iyi. Ben herkese aynı diyeti veriyor aynı şeyleri söylüyorum sen farklı olarak ne yaptın?" diye sordu. Içime ruhuma bakmamla birlikte, farklı yaptığım bir diğer önemli şey de, ben doktorumun bana verdiği olumsuz telkini içsel olarak red etmiştim! Evet ebeveynlerimizden aldığımız genetik miras sebebiyle bedenimizde bazı bölümler zayıf olabiliyor. Ama bunu değişmez-değiştirilemez kabul etmek yanlış! Özgür irademizle hem bedenimizi hem hayatımızı şekillendirebiliyoruz.

Fransız yazar Michel Odoul'un "Bana Nerenin Ağrıdığını Söyle Sana Nedenini Söyleyeyim" adlı kitabının alt başlığı zaten konuyu özetliyor; "vücudun çığlıkları ruhun mesajlarıdır".
Michel bu kitabında işaret parmağından sindirim sistemine, saçlara kadar bedenimizin neredeyse her bölümünü ele alarak zihinsel-ruhsal bağlantıları gözden geçiriyor.
Odoul, yaklaşımlarını geleneksel Çin Tıbbıyla bağlantılandırıyor.

Iki Alman yazar, birlikte hazırladıkları "Hastalık İyileşmeye Giden Yoldur" isimli kitapta; "hastalığı ve iyileşmeyi yeniden detaylı bir şekilde ele alıyorlar." Thorwald "hastalık belirtisine kızmak ve belirtileri

ortadan kaldırmaya çalışmak yerine; derinlere bakarak belirtilerin neye işaret ettiğini anlamayı öğrenmeliyiz" diyor.
Modern tıp, ilaçlar aracılığıyla çoğunlukla belirtileri ortadan kaldırmaya çalışır. Bu nedenle o ilaçları her gün almanızı söylerler. Her gün o belirtiler ortadan kalksın diye. Ama o "hastalığı" yaratan sebep, kaynak orada öyle durmaktadır. Kanser ameliyatlarında kanserli bölüm temizlenir ama o kişinin içinde kendini kanser yapacak kadar büyük derin bir öfke var olmaya devam ettikçe kanser yeniden ortaya çıkabilir.

Tıbbi ilaçlar başlı başına bir inceleme konusu. Yan etkileri ortaya çıktıkça aldığınıza pişman olabilirsiniz. Güya bedeninizin bir bölümünü iyileştirmek için verilmiştir ama bir başka bölüme zarar verebilir. Bir doktora gittiğinizde size ilaç yazmazsa sanki görevini eksik yapacak gibidir. "Tek doğru bu, başka çare yok" diye düşünen çok sayıda insan ömrünü ne olduğunu bilmediği çoğu gereksiz ilaçlarla bedenini dolduruyor. Bir çok insanın bedeni de evleri de ilaç çöplüğü olmuş durumda.

TUZAKLARA DİKKAT

Sizlerin de dikkatini çekmeye başlamıştır; özel hastaneler ve ilaç firmaları boy boy reklam veriyorlar. Reklamlarında yeni bir hastalığın reklamını yapıyorlar. Uyarıcı niteliği taşıyor gibi görünen bu ilanlar okuyan kişide rahatlıkla "bir doktora görünsem iyi olur" etkisi uyandırabilir. Bu tür reklamların suni hastalık yaratma potansiyeli çok yüksek.

En son dikkatimi çeken bir göz hastanesinin ilanı idi. "Bu resme bakın, şunlar şunlar oluyorsa en yakın zamanda bir göz doktoruna danışın". Bu ilana bakan çoğu insanın "kesin gözlerim bozuk, doktora gitmeliyim" diye aklından geçirdiğini tahmin ediyorum.

Bu tür reklamlar izleyen kişiyi sağlığı konusunda paranoyak yapabilir.

Bu konuda Ray Moynihan ve Alan Cassels'in ortaklaşa yazdığı "Satılık Hastalıklar" isimli kitabı da okumanızı öneriyorum. Bu kitapta da "ilaç devlerinin hepimizi hasta etmek ve sağlıklı insana da ilaç satmak" planlarına ayrıntılı bir şekilde yer veriliyor.
Insan evladı var olduğundan beri tüm kadınların "doğal" bir süreç olarak yaşadığı menopoz bir süredir "tedavi edilmesi gereken bir hastalık" olarak tanımlanmış durumda. Buna benzer bazı doğal süreçlerin hastalık olarak tanımlanıp pazarlandığını, ilaç firmaları ile ünlü isimlerin bu konuda nasıl işbirliği yaptığını örneklerle bu kitaptan okuyabiliyoruz.

Doktor Robert Mendelsohn "Aykırı Bir Doktorun İtirafları" adlı kitabında modern tıbba eleştirel bir gözle "içeriden" bakıyor. Mendelsohn bu kitabında teşhis amaçlı yaptırılan röntgen uygulamalarının bedene verdiği zararlardan, ilaç şirketleri ile doktorların arasındaki pazarlama ilişkisindeki yozlaşmadan, gereksiz yapılan ameliyatların yol açtığı durumlardan bahsediyor.
Okudukça modern tıbbın gerçek yüzünü görmek mümkün oluyor.

Hiç birimizin bedeni mükemmel değil. Ne zaman tahlil yaptırsak bedenimizde "normal" değerlerin dışında görünen bir şey olabilir. Ki bu normal değerlerine tıp çevreleri karar veriyor ve zaman içinde "ay pardon burada yanlışlık yapmışız aslında normal buymuş" da diyebiliyorlar. Bir değerin "normal" sınırlar dışında çıkmış olması illaki tıbbi tedavi gerektiren bir durum olmayabilir. Şüphesiz modern tıbbın gerekli müdahalelerini göz ardı etmek yanlış olur. Her ne kadar o hastalığın psikolojik anlamı kavransa da tıbbi müdahalenin iyileşme için şart olduğu durumlar da olabiliyor. Özellikle çocuklara yönelik bazı tıbbi

müdahaleler, kaza, yaralanma gibi durumlarda cerrahi müdahale tek çözüm olabiliyor.

Bize düşen bedenimizle iletişimde olarak mesajlarını anlamaya çalışmak. Bedenimize saygı ve sevgiyle davranmak-beslemek. Içimize dönerek nelerin yolunda gitmediğini kavramak.
Farkına varmak, değişim yaratmak için gereken ilk adım olduğuna göre önce kavrayarak ardından neyi-nasıl farklı yaparsak ihtiyacımız olan değişimin gerçekleşebileceğini anlayabiliriz.

Göz alabildiğine uzanan bir kumsal... Güneşin ışıklarıyla parlayan altın kumlar.... Mavi-yeşil bir deniz...davetkar... Kumsalda tek tük iri kayalar...Orada hayat var.

Her oluşumun, her varlığın, her enerjinin bir titreşimi var. Titreşim hayat demek. Suyun titreşimi yüksek ve hareket kabiliyeti yüksek. Taşın hareket kabiliyeti çok düşük ve titreşimi de düşük.

Ya duygular? Üzüntü, korku, umutsuzluk; ne dersiniz, titreşimi yüksek mi yoksa düşük duygular mı? Peki ya sevgi, şefkat, sevinç, hoşgörü, güven? Bu duygulardan hangilerini hissederken kendimizi daha canlı "yaşıyor" hissediyoruz?

Düşük titreşimli bir şey yüksek titreşimle çözülebilir.Bazı can yakan anılar yoğun düşük enerjilerle örülmüş durumda oluyorlar, tıpkı taş gibi ve onların çözülmesi de su gibi sevgi gibi yüksek enerjilerle mümkün.

"Bunca zamandır enerji çalışmalarının içindeyim, ruhsal konularda okuyorum, çalışmalar yapıyorum ama hayatımda hala yolunda gitmeyen şeyler var" diyor bir çok insan. "Yıllardır ruhsal konulara kafa yoruyorum" diyen bazı kişiler var. İşte bu noktada "bilmek"le derinden "kavramak" arasındaki farka bir

bakalım. Yani zihinsel algılayışla ruhsal derinliğe ulaşmak arasındaki fark.

Bu tıpkı marketten aldığımız elmayı yemekle, masanın üzerindeki kapta bozulana kadar tutmak arasındaki fark gibi. Elmalardan birini yediğimizde önce mideye gider orada ayrıştırılır ve daha sonra bedenimiz için gerekli olan maddelerin çözülmesi için bağırsaklarımıza gider. Ve sonunda sindirim tamamlanınca arta kalanlar bedenden dışarı gönderilir.

Bir de alınan elmayı masanın üzerindeki kapta bozulana kadar tutmak var.Bu tıpkı Reiki uyumlaması alıp kendine Reiki vermemek gibidir. Elmanın çözülmesi aşamasında, bedenimiz için faydalı olan vitaminler ayrışıp bedenimizin içinde ihtiyacı olan birimlere dağıldığı gibi kendimize Reiki verdikçe şifa enerjisi bedenimizde ihtiyaç olan yerlere ulaşır. Tıpkı o elma gibi Reiki'yi de içselleştirmeye başlarız o anda.

Ruhsal/kişisel gelişim yazıları okurken "bak işte bu tam da annemi/arkadaşım Ayşe'yi anlatıyor" diyor bazı insanlar. Oysa her yazıda hepimiz için mesajlar var. Aslında bilinçaltı seviyede her birimiz kendimize ilişkin olan mesajı alıyoruz. Ve işte burada öz farkındalık devreye giriyor. Her yönüyle kendinin farkında olan ve/veya kendine karşı açık olan kişi karmasını ve varoluşun mükemmelliğini kabul edip, yola gelişerek devam edebiliyor.

Peki neden kendimizi olduğumuz gibi kabul etmek kolay gelmiyor? Birazcık derinlik korkusu, birazcık tembellik ve sorumluluktan kaçmak. Oysa gerçekliğimiz burada tam içimizde, umduğumuzdan da yakın!

Geçiştirerek, kendimizi/başkalarını kandırarak idare edebildiğimizi sanıyoruz. Hadi bugün kendimize ve dostlarımıza önce kendimizi nasıl kandırdığımızı

anlatalım ardından da onları nasıl kandırmaya çalıştığımızı! Hiç kanmamış olduklarını anlayınca da hep beraber gülelim kahkahalarla, öyle ki yan masadakiler dönüp bize baksınlar! Kendimizi tarihin hiçbir döneminde kandıramadık ki!

Hadi kendi gerçekliğimize ulaşmaya giden yolda çok büyük bir adım atalım ve kendimize sormaya başlayalım;
"bunları okurken neler hissediyorum?"
"okumaya başladığım yeni kitapta anlatılanlar benliğimin derinliklerinde nasıl karşılık buluyor?"
"şu hiç hoşuma gitmeyen durum/kişi bana neler anlatıyor?"
"kendimle ilgili olana direnç gösterip kaçmak bana bugüne kadar neler kazandırdı?(iyisi mi neler kaybettirdiğini yarın sor kendine)"

Şimdi cevaplarken derin bir nefes alalım ve cevapları içimize çekelim, nefesin alt karın bölgemize kadar inmesine izin verelim. Böylece cevapları zihinle mi geçiştirdik yoksa ruhumuzun derinliklerindeki karşılığına mı ulaştık anlaşılabilir.

Hoşumuza gitmeyen yanlarımızı reddettikçe olumlu yanlarımıza da sırt çevirmiş oluyoruz. Oysa kendimizi her yönümüzle tanıyıp kabul ettikçe istediğimiz şekilde değişim/dönüşüm yaşamayı da seçebiliriz.

Hep birlikte söylüyoruz;
"DİKENLERİ VAR VE BEN GÜLÜ DİKENLERİ İLE BİRLİKTE SEVİYORUM"

Hiç karanlık olmasaydı güneşin tadını nasıl çıkarırdık?

Kendi gerçekliğimizi içimize çekelim, çünkü o bizim, sahip çıkalım!

Kabul edince direnç kayboluyor yerini huzur ve dinginlik alıyor ve evrenin muhteşem enerjisi ile

uyumlu akış başlıyor. Ve yüksek frekanslı duyguları deneyimlemeye başlıyoruz. Sevgi, huzur, hoşgörü, anlayış ve yaşarken kendini tam güvende hissetmek. Düşüncesi bile güzel değil mi?

Hayatımızı değiştirme gücümüz var

Muhteşem bir enerji okyanusunda yaşıyoruz. Ve bu sürekli değişen dönüşen enerjilerle her an etkileşimdeyiz.
Herbirimizin hayatımızı değiştirme dönüştürme gücümüz var. Ve özgür irademiz aracılığıyla da hayatımızı büyük ölçüde biz şekillendiriyoruz.

Bir çok insan ne kendisinin ne de hayatının değişeceğine inanmıyor ve inanmadığı için de harekete geçmiyor. Hayatta edilgen olmaya, kurban rolü oynamaya ve böyle kalmaya devam ediyor. Evet, birçoğumuzun çocukluğunda duygusal, düşünsel, fiziksel yaralar oluştu. Ve günümüzde de hayat çeşitli zorluklar içeriyor. Hayatımızda olan bitenleri nasıl algıladığımız ve nasıl yorumladığımız bugünkü hissedişimizi ve yaşayışımızı belirliyor. O halde algı açıklığımızı artırarak, derinleştirerek ve yorumlarımızı değiştirerek yaşayışımızı da değiştirebiliriz.

"O çok şanslı, ben ise şanssızım" demek kendi hayatımız üzerindeki "değişim gücü"nü yadsıyor ve gücümüzü başkalarına (aile çevresine, kadere) teslim ediyoruz anlamına geliyor.
"Ben çevremin-kaderimin kurbanıyım" diyen insanlar tıpkı bitkisel hayatta gibi canlılıklarını çok sınırlamış oluyorlar. Çelişki şu ki hem dışarıdan bekleyip hem de dışarıdan gelen "yeni"yi algılamayacak kadar da kendilerini kapatmış oluyorlar. Sürekli aynı olumsuz bakışı ve inançları kendine ve başkalarına tekrarlayarak kendini hem içeride hem dışarıda mahkum etmiş oluyorlar. Hayatın keyfini çıkarma yetisi yok olmuş gibi.

Psikoloji alanında yapılan araştırmalar gösteriyor ki bir kişinin mutluluk seviyesinin %10'u çevreyle, % 40'ı ise niyet enerjisiyle bağlantılı. Bunun anlamı; niyetimizi değiştirerek mutluluk seviyemizi artırabiliriz.

Olasılıkla çocuklukta oluşmuş olan "hiç bir şey düzelmeyecek, iyi olmayacak" inancı yetişkinliğe doğru "her şey benim dışımda gelişiyor" inancı şeklinde iyice güçleniyor ve tüm hayata damgasını vurabiliyor. Oysa hayatımızın bir çok aşamasını değiştirme-dönüştürme gücüne sahibiz.

Hayatımızda yolunda gitmeyen, hoşlanmadığımız durum-olay çevresinde olumsuz bir enerji oluşur. Bu enerjiyi bizi motive eden, bize hayatımızın geri kalanı için ilham veren pozitif bir güce dönüştürebiliriz. Tabii önce bu durum-kişiyle nasıl bağlı olduğumuza bakmakta fayda var.

Hayatımızı istediğimiz gibi oluşturabileceğimize inanmayı seçtiğimizde radikal değişim yapma korkusu ortaya çıkabiliyor. Oysa sadece bu korkunun bize neler yaptığına, bizi nasıl engellediğine bakmak bile yeterli olabilir. "Hiç bir değişiklik yapmaz isek hayatımızda her şeyin aynen böyle gideceği" gerçeği bizim için iyi bir haber mi değil mi diye soralım!

Kendimize ilişkin farkındalığımızı artırıp, kendimize derinleşerek cesaretle yol alabiliriz.
Hayatımızı gözden geçirelim. Korkularımız mı bizi yönetiyor? Her birimiz baş edebileceğimiz kadarına maruz kalmak yönünde bir planla buraya gelmiş olduğumuza göre değişim ve gelecek korkusunu geride bırakabiliriz.

Hayata ve varoluşumuza ilişkin algılarımızı, yorumlarımızı ve yaşayışımızı değiştirebiliriz, yeter ki

hayatımızda neleri değiştirmeye ihiyacımız olduğunu anlayalım!

Neye odaklanıyorsak hayatımıza onu çekiyoruz. Olumsuz olana odaklanmaya bir son vererek olumluya odaklanmaya başlamak hayatımıza bu yeni enerjiyi çekecektir!

MEDİTASYONUN KATKILARI

Meditasyon sözlüklerde "bir düşünce veya farkındalığa dikkati yoğunlaştırma durumu" diye tarif ediliyor. Gündelik hayatın koşturmacasının ardından rahatlamak ve gevşemek için de çok uygun bir yöntem. Binlerce yıldır özellikle doğu kültürlerinde gündelik hayatın çok önemli bir parçası olmuş ve zihinsel disiplin tekniği olarak da kullanılmış.

Beklenti her zaman gerçekliği bozma riski taşıdığı için meditasyona bir takım kazançlar elde etmek beklentisiyle girmek meditasyonu etkileyebilir. Yine de düzenli olarak hergün yapılan meditasyonun kişiye dinginlik, sabır, nezaket, anlayış, iç huzuru ve şefkat getirdiği binlerce yıldır deneyimleyen tarafından dile geliyor. Zaten anılan faydalar meditasyon düzenli olarak yapıldığında ortaya çıkıyor.

Stres gibi bazı zihinsel-duygusal faktörlerin insan sağlığı üzerindeki olumsuz etkileri konusunda tıp çevreleri giderek artan bir oranda hemfikir. Meditasyonun klasik tıp çevrelerinde de 1970'lerden beri kullanıldığı belirtiliyor. Amerika'daki bazı hastane ve merkezlerde yapılan araştırmalar, meditasyonun kalp atışı ve tansiyon gibi biyokimyasal ve fiziksel olumlu değişimler getirdiği rapor edilmiş. Manyetik Görüntüleme (MR) gibi bazı laboratuvar ölçümleri de bu sonuçları doğrulamış. Özellikle ameliyat öncesi veya sonrası stresi azaltmak ve operasyon sonrasında

oluşan bazı komplikasyonları azaltmak için kullanılıyor.

Her ay düzenli olarak elektronik ortamda yayımladığımız ve internet sitemizden de takip edebileceğiniz Öz'e Dönüş mektubumuzun her sayısında bir meditasyonu kısaca tanıtıyorum, takip eden sayılarda da meditasyon örnekleri vermeye devam edeceğim.

Meditasyon bana göre Yaradan'a Kaynağa ulaşmanın O'nunla bağlantıya geçmenin en iyi yolu.

Meditasyonun en önemli katkıları; farkındalık ve içgörü kazanmak, odaklanmamızı kolaylaştırmak ve kendi merkezimizde olmamıza yardım etmek. Tüm bunlar ancak zihnimizi boşaltmakla mümkün. Zihinsel karmaşa yaşarken sağlıklı ve net düşünebilmek, bir konuya odaklanmak çok zor. Şimdiki an'a ilişkin farkındalığımızı artırmak, iç dünyamızda olan bitenin açığa çıkmasını ve böylece hayatımızda dönüşümü başlatmanın ilk adımı.
Ruhsal Rehberimizin bize ulaşması ve mesajlarını iletmesi için de en etkili yöntem meditasyon.

Meditasyon yapmak için yere lotus oturuşunda oturup, belli bir mantrayı tekrar etmek şart değil. Şekil değil içerik önemli.

Meditasyonu oturarak veya ayakta yapmak mümkün. Meditasyon yaparken en önemli konu zihnimizi bugün-dün-yarına ilişkin düşüncelerden arındırmak. Bizi yoran, strese sokan, enerjimizi düşüren şeyler genelde geçmiş ve-veya geleceğe ilişkin düşünceler.

Meditasyon yapmaya başlarken yavaş ve derin nefesler almak ikinci önemli konu. Aldığımız her nefesin alt karın bölgemize ulaşmasını sağlıyoruz. Bir süre nefesimizi orada tutuyor ve sonra yine yavaşça nefes veriyoruz. Her nefes verişten sonra bir kaç

saniye için duruyoruz böylece yeniden derin nefes almak kolaylaşıyor. Nefesimizi takip ederek zihnimizi boşaltabiliriz.
Bunu yaparken doğal olarak aklımıza çeşitli düşünceler gelecektir, onları uzaklaştırmak yani gelip geçmesine izin vermek bizi meditasyonda tutacaktır. Gelen düşüncelerle mücadele etmek yerine onları sakince uzaklaştırabilirsiniz.
Örneğin o sabah yapmanız gereken bir şey aklınıza geldi; zihninize "evet şu anda dinginliği ve boşluğu deneyimliyorum ve seninle daha sonra ilgileneceğim" diyebilirsiniz. Deneyin işe yaradığını göreceksiniz.

Başlangıçta 5 dakika ile başlayıp zamanla meditatif geçen süreyi 20 dakikaya çıkarabilirsiniz. Önemli olan hergün düzenli olarak, mümkünse yataktan çıkar çıkmaz, hiç konuşmadan ve kahvaltı etmeden meditasyona zaman ayırmak. Hemen ilk günden mucize ve aydınlanma beklemek yerine sabırla denemeye devam edin.
Böylece gün içinde giderek daha huzurlu, daha farkında ve sakin olmak mümkün. Aradan bir süre geçtikten sonra geriye dönüp baktığınızda meditasyonun size nasıl katkıları olduğunu fark edebilirsiniz.

Nerede nasıl olursak olalım meditasyon yaparak Yaradan'a ulaşmak çok kolay. Bir çiçeğe bakın, onu izleyin, kokusunu içine çekin, içinde kaybolun işte Kaynak'a ulaştınız!

Geçen ay Antalya'da tatildeyken, sabah erken saatte, bahçede Muammer'le birlikte çi gong ve tai chi çalışıyorduk. Bir çam ağacının önüne geçtim ve tüm çalışmalarımı ona bakarak, ona odaklanarak yaptım "o ağaç" oldum. Onun köklerinin toprağın içindeki yayılımını, nasıl sıkı sıkı tutunduğunu hissettim. Doğrudan gökyüzüne yönelmişti, dümdüz! Hem çok sağlam kök salmış hem de tüm hava koşullarına uyum sağlamış ve esnek dallarıyla kendini rüzgara

bırakmıştı. Benim için çok anlamlı ve özel olan bu meditatif duruşu sizlere de öneriyorum. Kendinize bir ağaç bulup yerde oturarak veya ayakta durarak onu izlemeye başlayın. O'na bakmaya başlayın, köklerinin toprağın altında nasıl ilerlediğini ve tutunduğunu iç gözünüzle görün. O ağaç olun, işte Kaynak'a ulaştınız!

Bir çocuğun gülüşünü izleyin, coşkusunu hissedin; O kaynaktan henüz gelmiş, hala izlerini taşıyor, işte Yuva'dasınız Yaradan'la bir arada!